

Juji gatame

Bepaling: gekruiste (juji) controle (katame) van de gestrekte arm



Basisuitvoering: Uke ligt op zijn rug

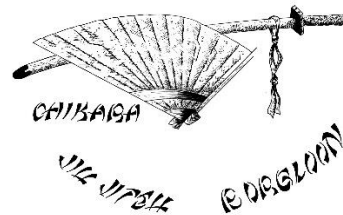
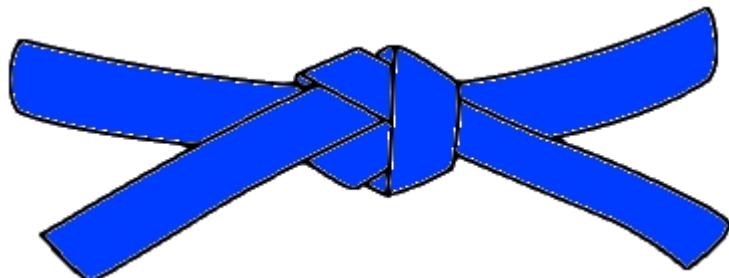
- Plaats je linker scheenbeen tegen de romp van Uke en stap met je rechterbeen over het hoofd van Uke
- Neem de arm van Uke vast aan de pols en voorarm en strek deze
- Laat je zwaartepunt loodrecht vallen om daarna op de rug te gaan liggen zo dicht mogelijk bij Uke
- Zet de klem aan door je heup weg te duwen van de grond en de arm in de richting van de pink te plooiën

Aandachtspunten: Contact blijven houden met Uke

- Je knieën zijn ten alle tijde zoveel mogelijk gesloten
- Klem aanzetten in de richting van de pink van Uke

Vlaamse Ju Jitsu Federatie vzw november 2015

Proficiat Stijn met je blauwe gordel.



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00
zaterdag 13u30 – 15u00

Plaats : Jeugdhuis Aurora
Ervaert 1 D 3840 Borgloon

Jaargang 12 editie 4

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ *Nationale Training 05/04/20 te Machelen uitgesteld.*
- ❖ *Dan examen 26/04/2020 te Borgloon uitgesteld.*
- ❖ *Tegemoetkoming mutualiteit 2020. 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
tommy.hoebregs@telenet.be

Website: www.jiujitsu-chikara.be



Maatregelen Covid-19

Beste leden.

Hopelijk is iedereen gespaard gebleven van deze ziekte.

Op aanraden van de overheid zijn wij genoodzaakt de lessen op te schorten.

FROS Multisport Vlaanderen volgt samen met ons de ontwikkelingen met betrekking tot het Coronavirus op de voet.

De huidige maatregelen worden **verlengd tot en met 19 april 2020 met de mogelijkheid om deze daarna te verlengen tot en met 3 mei 2020.**

De situatie wordt voortdurend opgevolgd en geëvalueerd.

Kijk ook eens op de website voor verdere info!!!!

Dit wil zeggen dat clubactiviteiten niet vóór 20 april hervat kunnen worden (vermoedelijk 5 mei). Bewegen in de buitenlucht blijft wél toegelaten. Er wordt wel benadrukt om na je activiteit meteen terug naar huis te keren.

Voor de groene gordels en hoger, je kan je technieken oefenen in Kata (schijngevecht) vooral letten op de afwerkingen.

Je kan ook je technieken zelf eens ordenen en deze opschrijven met je eigen woorden (kort - aandachtspunten)

vb. alle wurgingen 1 hand geel - oranje 1 - oranje 2 - groen 1 - groen 2 op 1 bladzijde, dit doe je ook met de anderen aanvallen.

Samen krijgen we dit virus wel klein met een goede opvang gevolgd door een ippon seoi nage (1^{ste} schouderworp) en afwerken doen we in juji gatame (arm klem op grond).

Sihan
Yvan

1.19 Ippon seoi nage

Bepaling: schouder (seoi) worp (nage) over één punt (ippon)



Basisuitvoering: Breng Uke voorwaarts uit evenwicht

Stap met je rechtervoet in, voor de rechtervoet van Uke

Schuif je rechterarm onder de rechteroksel van Uke en draai in tot je evenwijdig voor Uke staat terwijl je lichtjes door de benen zakt

Maak contact met de schouders, buig lichtjes voorover

Til Uke op en werp hem over je schouder

Kijk weg van Uke bij het werpen

Aandachtspunten: Goed contact van je schouders tegen de borst van Uke

Sta evenwijdig t.o.v. Uke, de voeten staan op heupbreedte en de knieën wijzen naar voor

De linkerhand grijpt de arm boven de elleboog

De bovenarm van Uke ligt in de elleboogplooi

Het eigen zwaartepunt zit onder het zwaartepunt van Uke

Wanneer Uke opgetild is, met het hoofd over de linkerschouder kijken zodat de romp draait