

## 5.8 Juji gatame



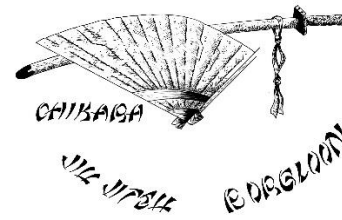
Figuur 45: Juji Gatame

### 5.8.1 Basisuitvoering

- Uke ligt op zijn/haar rug terwijl je op schouderhoogte links naast Uke staat.
- Je neemt de linker arm van Uke met beide handen vast aan de pols en strekt de arm van Uke.
- Je plaatst je linker scheenbeen tegen de romp van Uke en stapt met het rechterbeen over het hoofd van Uke.
- Je gaat zo dicht mogelijk tegen de schouder van Uke zitten om daarna op de rug te gaan liggen.
- Je zet de klem aan door de knieën samen te drukken en overstrekt de arm in de richting van de pink.

### 5.8.2 Foutenanalyse

Juji gatame
<ul style="list-style-type: none"><li>• Zo dicht mogelijk tegen Uke aan zitten.</li><li>• De knieën zijn te allen tijde zoveel mogelijk gesloten.</li><li>• Klem aanzetten in de richting van de pink van Uke.</li></ul>



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00  
zaterdag 13u30 – 15u00  
Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 16 editie 4

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ Nationale Training 07/04/24 te Sint-Truiden van 10u00 tot 11u30.  
Sporthal TRUDO Sint-Jansstraat 5 (VEEMARKT) Sint-Truiden.

❖ Dinsdag 30 april **GEEN LES**.

- ❖ Tegemoetkoming mutualiteit 2024. 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: [ylvan.duerinckx@skynet.be](mailto:ylvan.duerinckx@skynet.be)

Website: [www.jiujitsu-chikara.be](http://www.jiujitsu-chikara.be)



## ***Proficiat Alex – Bas en Mathijs met je oranje gordel.***



## ***De sakura of kersenbloesem.***

*Elk jaar bloeit de kersenbloesem op in Japan tussen half januari en eind april/begin mei.*

*De sakura kan onofficieel beschouwd worden als de nationale bloem in Japan.[2] Ieder jaar, wanneer de sakurabloesems gaat bloeien, wordt het Hanami-feest gevierd met picknicks tussen de bomen. De sakura is in Japan een symbool van de vergankelijke schoonheid. Ze is nauw verbonden met de samoerai en met de bushidō ("de weg van de krijger"). Het leven wordt beschouwd als mooi en kort, een beetje zoals de kersenbloesem.*

*Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd de sakura een symbool om het Japanse volk te motiveren. De kamikazepiloten schilderden kersenbloesems op de flanken van hun vliegtuig alvorens op een zelfmoordmissie te vertrekken. De overheid moedigde de Japanners aan in hun geloof dat de zielen van de gesneuvelde soldaten reïncarneerden in de kersenbloesems. De Japanse Zelfverdedigingstroepen en de Japanse politie gebruiken een kersenbloesem afbeelding als rangonderscheidingsteken in plaats van de klassieke sterren, en op vlaggen en insignes.*

