

柔術

DORP WEST 74 2070 ZWIJNDRECHT  
website: [www.ippon.be](http://www.ippon.be)

December 2008



IN DIT NUMMER:

Editoriaal	1
Oei te laat	1
laido	2
Links	2
Zweden	3
Sportnieuws	3
Gespierde taal	4
Sponsors	5

## EDITORIAAL:

Beste ju-jitsuka, ouders en sponsors.

Met deze wens ik U uit naam van alle trainers en bestuursleden een prettige kerst en nieuwjaar toe. Aan de vele nieuwe gezichten te zien is onze club weer vertrokken voor een nieuw seizoen. Bij zowel de volwassenen als de jeugd zijn er weer een deel sportievelingen bijgekomen die onze sport willen beoefenen. Wederom een bewijs dat wij niet stilstaan en steeds proberen om onze club zo gezond mogelijk te houden door jaar na jaar steeds nieuwe sportievelingen aan te trekken. Een mooi voorbeeld is het terugkeren van enkele oud-ju-jitsuka's die nu samen met hun kinderen of afzonderlijk de tatami betreden.

Bij de volwassenen begint er weer een nieuwe jonge generatie door te stromen die samen de jeugdopleiding hebben doorlopen een mooi teken dat niet alle jeugd snel opgeeft of altijd voor tv zit.

Deze jongeren bewijzen ook dat de visie over de jeugdwerking in onze club klopt omdat deze jonge-

lui moeiteloos de overstap naar de volwassenen maken.

Ook weer leuk was de jaarlijkse doortocht van de Sint, weer veel glunderende gezichten gezien bij jong en oud. Met bovenop een knappe demonstratie van Etienne en Lukas. En er werden weer heel wat truffels verkocht ten voordele van de club, waarvoor onze dank.

Kortom we beginnen weer aan een nieuw sportief jaar dat dwars van alle economische schommelingen ons weer een hoop ju-jitsu plezier zal bezorgen.

[Ju-jitsu@ippon.be](mailto:Ju-jitsu@ippon.be)

Het bestuur bedankt iedereen die tijdens het zomerverlof de handen uit de mouwen heeft gestoken en onze club mee heeft opgefrist.



## OEI IK BEN TE LAAT OP DE TRAINING:

Het kan al eens gebeuren dat de tijd sneller tikt dan je denkt. En dat je plots merkt dat je te laat bent voor de training, iets wat iedereen van ons kan overkomen. Daarom zijn er enkele afspraken gemaakt over te laat komen. Je kleedt u volgens de regels om en zorgt



ervoor dat uw obi netjes geknoopt is. Je begeeft je naar de tatami en gaat in de hoek in zazen zitten en wacht tot de trainer u de toestemming geeft om de mat te betreden. Je groet dan staande de leraar en leerlingen en betreedt dan maar eerst de mat.

### Algemene Info:

De algemene karate training is aangepast naar karate-fighting training. Zodoende komen er meer mogelijkheden vrij om de karate en ju jitsu technieken in elkaar te laten vloeien.

Voor meer info zie bord of contacteer Johny Paelinck.

Opgelet: Het volgen van de federale karate-fighting training levert één punt op vanaf blauw.

## IAIDO “DE KUNST VAN HET ZWAARD”

Dat je buiten het gewone ju-jitsu in onze club ook nog het duo games en fightingsystem kan beoefenen is algemeen geweten. Maar dat je ook nog de basis technieken van het laido kan aanleren is voor velen onbekend, daarom belichten we deze oeroude traditie even en vroegen we wat meer uitleg daarover aan Etienne.

laido is een Japanse zwaardkrijgskunst met een zeer oude traditie. Het gaat om het beoefenen van het snel en vloeiend trekken van het zwaard gevolgd door een aanval. Men leert snel te reageren op aanvallen door één of meerdere tegenstanders van voor, achter en van opzij, zowel in staande als zittende houding. laido is eerst en vooral een zwaardmethode.

Maar ook het mentale aspect speelt een belangrijke rol in de lichamelijke en technische training. Iai-traditie werd overgeleverd van generatie op generatie. Het ontwikkelde tot een systeem waarbij de geestelijke vorming even belangrijk werd als de uiteindelijke techniek van het doden van de tegenstander. De echte geest van het iai vindt men dus niet noodzakelijk in het doorhakken of het snijden van de tegenstander. Overwinning in iai is te vinden in het beheersen van het conflict, eventueel door het zwaard niet te trekken. Dit werd dan ook de hoogste kunde genoemd: “saya-no-uchi-no-kachi” (overwinning met het zwaard in de schede of niet getrokken zwaard).

Tijdens de lessen in onze club worden 10 vormen (kata's) aangeleerd. Bij het uitvoeren van die vormen of kata dienen alle bewegingen vloeiend, zuiver en resoluut te worden uitgevoerd. De uitvoering wordt gekenmerkt door hoge concentratie en voortdurende oplettendheid (zanshin). De kata's worden met dezelfde spirit uitgevoerd alsof het om een echt zwaardgevecht gaat, ook al vecht men met een ingebeelde partner (kasso teki).

laido is verder ondermeer opgebouwd uit de volgende elementen:

1. Nukitsuke : het trekken van het zwaard
2. Kirioroshi : de direct volgende slag, houw of steek
3. Chiburi : het afschudden van het bloed van de zwaardkling
4. Noto : het opbergen van het zwaard in de schede.

### Lessen op donderdag na de gewone training.

Voor verdere info contacteer:

**Etienne Van De Merlen**



### De 10 kata vormen:

**Mae (voor):** vanuit seiza, 1 aanvaller vooraan

**Ushiro (achter):** vanuit seiza, 1 aanvaller achteraan

**Uke nagashi (opvangen en wegvloeien):** vanuit seiza, 1 aanvaller van links

**Tsuka ate (slag met handvat):** vanuit tatehiza, 1 aanvaller vooraan en 1 achteraan

**Kesa giri (voorslag snijden):** staand, 1 aanvaller vooraan

**Morote tsuki (met beide handen steken):** staand, 2 aanvellers vooraan en 1 achteraan

**Sanpo giri (3 richtingen snijden):** staand, 1 aanvaller vooraan, 1 links en 1 rechts

**Ganmen ate (slag op gezicht):** staand, 1 aanvaller vooraan en 1 achteraan

**Soete tsuki (steek met steunende hand):** staand, 1 aanvaller van links

**Shio giri (4 richtingen snijden):** staand, 4 aanvellers.



**Links** en rechts gevonden (klik op de link):

<http://nl.youtube.com/watch?v=1ye5DC7sVTw>

<http://www.worldgames2009.tw/wg2009/eng/index.php>

<http://nl.youtube.com/watch?v=byAgI-b2xFs>

<http://www.shobudo.org/links/>

<http://www.judoherksport.be/Miranda/Miranda/technieken.htm>

<http://www.karate-shotokan-kata.com/Karate-kata-videos.html>

[http://www.natkd.com/shotokan\\_katas.htm](http://www.natkd.com/shotokan_katas.htm)

## WENDY EN YAZID ZILVER MET EEN GOUDEN RANDJE

Volhouden geeft resultaat staat in ons Ju-Jitsu boek. Dit motto hebben beide topsporters goed onthouden want ondanks hun jeugdige leeftijd (17 en 18) hebben ze in Zweden een aantal oudere koppels van de mat geveegd en verloren nipt (half punt) in de finale van thuisland Zweden.

Maar succes komt niet vanzelf het is een combinatie van talent en heel hard werken. Ongeveer 9 jaar trainen ze nu samen eerst in hun thuisclub Luchtbal en sinds 3 jaar onder de hoede van federaal duo coach Leon Verbraeken. Maar niet alleen in de duo mix blinken ze uit, beiden zijn respectievelijk wereld- en vice wereldkampioen bij de junioren in het fighting system, en Wendy traint hier bovenop ook nog judo en volgt sportschool. Dit vraagt dus om een nauwkeurige planning om de juiste trainingsschema's op te stellen om blessures en ander leed te besparen.

Ondertussen heeft Leon hier al de nodige ervaring in opgedaan, want hij haalde al eerdere medailles op de wereldkampioenschappen bij de duo dames en duo heren (dit oa. met Vanessa en Tom Jacobs die nu assistent coach is).



Als miniem



Als seniors

Dankzij deze zilveren medaille kunnen Wendy en Yazid deelnemen aan de World Games in Kaohsiung (Juni 2009 in Taiwan).

Aan de World Games nemen 36 sporten deel die niet Olympisch zijn (Karate, Ju Jitsu, squash, waterski etc).

Het spreekt vanzelf dat de voorbereiding aan deze prestigieuze wereld spelen anders zullen zijn dan aan een doorsnee toernooi. Denk alleen maar aan het temperatuursverschil, vochtigheidsgraad etc. (later meer hierover).

De nadruk en het kiezen van voorbereidende wedstrijden zal vooral op de duo mix liggen, het fighten zullen ze even op een laag pitje zetten zodat we een evenwichtig trainingsschema kunnen opzetten, aldus Leon.

In elk geval een dikke proficiat aan de sporters, trainers en ouders en hup naar een medaille in Taiwan?

Wie de finale nog eens wil beleven

Klik hier : <http://jujitsu.luchtbal.be/>

## WERELDKAMPIOENSCHAPPEN IN MALMÖ

Van vrijdag 28 november t.e.m. zondag 30 november vonden in het Zweedse Malmö de wereldkampioenschappen ju-jitsu in het duosystem en fighting system plaats. Op de inschrijvingslijst stonden 8 Belgen waarvan 5 Vlamingen.

Sami Loussif nam deel in de categorie -77kg, Sami mocht beginnen tegen een Est. De wedstrijd duurde niet lang want na 2 overtredingen van de Est werd deze uitgesloten en mocht Sami naar de 2de ronde waar de vorige wereldkampioen, de Rus Rudnev op hem stond te wachten. Loussif nog steeds herstellende van een kwetsuur kwam helemaal niet te pas tegen deze sterke Rus en verloor ook daarna in de herkansingen tegen de Spanjaard Gil. Sami zal eerst rustig herstellen van zijn kwetsuur en zal vanaf volgend jaar weer de mat opgaan.

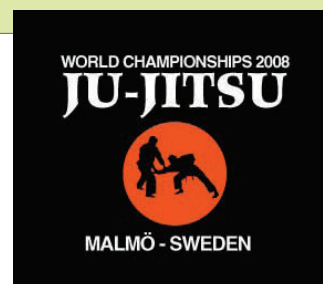
En dan was er de laatste wedstrijddag. Duo mix, het duo Driesen/Dalaa. Zoals gezegd piepjong tussen de volwassenen. Wendy krachtig en technisch, Yazid cool en razendsnel. Hun eerste wedstrijd was tegen een onbekend Roemeens koppel waarin ze eerst 1,5 punt achter kwamen.

Leon coachte op dit moeilijk moment voortreffelijk en hun motor begon te draaien. Ze versloegen deze Roemenen uiteindelijk met twee punten.

Daarna ging Nederland eraan met maar liefst 5 punten. In de halve finale kwamen ze uit tegen de wereldkampioenen bij de Junioren Oostenrijk. Na een spannende wedstrijd tussen deze jonge ju jitsuka's wonnen onze Vlamingen met 88 - 86,5.

In de finale kwamen Yazid en Wendy uit tegen een Zweeds koppel een zware opdracht gezien het

thuis voordeel. Het talrijk opgekomen Zweeds publiek moedigde hun koppel aan en dat was nodig want onze jonge atleten stonden hun mannetje. Wendy werkte soepel en krachtig haar reeksen af en Yazid bleef cool onder zoveel Zweeds tumult en werkte razendsnel maar technisch zijn reeks af. Uiteindelijk verloren ze nipt met 0.5 punt. Een uitzonderlijke prestatie voor deze jonge atleten. Na afloop waren coaches en atleten van alle landen het er allemaal over eens dat deze twee Ju jitsuka's het nog ver gaan brengen.



## Gespierde taal



### *Zin of onzin van het stretchen.*

*In zowat elke sport is het stretchen voor of na een training ingeburgerd geraakt, maar de laatste jaren is er wetenschappelijke onderzoek naar verricht en daaruit blijkt dat stretchen in de meeste gevallen slecht is voor het lichaam. Hoe moet het dan in het ju-jitsu vroegen wij ons af en we trokken op onderzoek.*

*Stretchen is nog maar vanaf de jaren '70 bekend geraakt, het is overgewaaid uit de USA. Leidraad daarvoor was de bestseller 'The Stretching Methode' geschreven door de Amerikaan Bob Anderson. Dus het duurde niet lang of de hele wereld warmde zich op of koelde zich down met stretch oefeningen, maar ondertussen is men dankzij onderzoek er achtergekomen dat er behoorlijk wat fout is met enkele opvattingen.*

#### 1. Stretchen voorkomt blessures.

Dat blijkt dus niet zo te zijn. Men heeft een groep van 1538 Australische militairen gedurende 12 weken gevolgd tijdens een trainingsprogramma. De ene helft voerde wel stretchings uit, de andere helft niet. Hierbij waren geen duidelijke verschillen in blessures tussen de beide groepen. Factoren die dus wel een rol speelden bij de kans op blessures waren leeftijd en trainingstoestand.

#### 2. Stretchen verbetert de spierdoorbloeding en zorgt voor snellere afvoer van afvalstoffen.

Dit blijkt niet zo te zijn. Om de bloedvoorziening na een redelijke inspanning te bevorderen is het beter door te bewegen met redelijke intensiteit. Eventueel gevolgd door een ontspannende stretching (langer dan 30 seconden, statisch). Verder blijkt het niet goed te zijn te stretchen na een zware training of wedstrijd. Dit zorgt voor extra spierschade. Na een zware training ontstaan er micro scheurtjes en door deze nog eens extra te belasten zouden deze scheurtjes minder snel genezen. Dus na een opwarming stretchen is goed maar na een zware training is slecht. Stretchen met koude spieren als opwarming is totaal af te raden.

#### 3. Stretchen maakt spieren langer en bevordert de spiergroei.

De spieren worden niet langer. De pijndrempel wordt enkel verhoogd. Spieren worden wel groter door ze actief te gebruiken. Denk hierbij bijvoorbeeld aan krachtraining.

#### 4. Stretchen vergroot de lenigheid.

Door regelmatig te stretchen kun je wel de lenigheid bevorderen. Dus als de bewegingsuitslag in je gewrichten niet groot genoeg is door onvoldoende lenigheid kun je stretchings uitvoeren. Dit moet je dan meer dan drie maal per week uitvoeren na een opwarming.

#### 5. Stretchen zorgt voor ontspanning.

Stretchen kan ook dienen om en bepaalde mate van ontspanning te bewerkstelligen. Hiervoor moet je, zoals eerder beschreven, de spieren langer dan 30 seconden rekken.

Hierna volgend de conclusies uit een onderzoek naar de invloed van stretching op de prestatie. Men heeft bij een groep hoogspringers op de achtereenvolgende trainingen de spronghoogte gemeten, na hetzij alleen warming-up, hetzij geen warming-up en geen stretching, hetzij warming-up en stretching. De hoogst gemeten spronghoogte vonden plaats na alleen een warming-up, dus zonder stretchings. Dit geeft dus te denken, rekken voor het leveren van een prestatie kan negatief werken.

#### Andere functies van stretchen:

Het is dus niet zo dat stretchen niet meer nodig is. Stretchen is nog zeker mogelijk om toe te passen. Het hoeft alleen niet meer voor een training, of een wedstrijd. De warming-up voor training of wedstrijd moet in principe voldoende zijn om het lichaam voor te bereiden. Je moet dus tijdens de warming-up die bewegingen maken die je ook in de training of wedstrijd gaat maken.

#### Conclusie:

“Wij zijn goed bezig”, want eerst lopen we een paar rondjes om onze spieren op te warmen en pas daarna gaan we wat rek oefeningen doen in functie van onze ju-jitsu sport. Maar het belangrijkste van al is dat je die oefeningen juist moet uitvoeren anders hebben ze totaal geen nut of bestaat er een kans dat je juist geblesseerd geraakt door een verkeerde uitvoering.





## Ju-Jitsu Topsport vzw

Steun onze topsporters :

Onze doelstelling is om ju-jitsu sporters en topsporters te ondersteunen in de verdere uitbouw van hun sportcarrière.

Met jullie financiële steun kunnen wij onze topsporters nog beter begeleiden vóór en tijdens hun nationale en internationale wedstrijden. Help ons daarbij

Steunkaart (jaar)

10 euro.

Erelid (met factuur indien gewenst)

30 euro (minimum).

T-shirts (bedrukt – minimum 20 stuks)

250 euro + drukkosten.

Reclame lapje op mouw kimono ± 20 stuks (5cmx10cm)

250 euro.

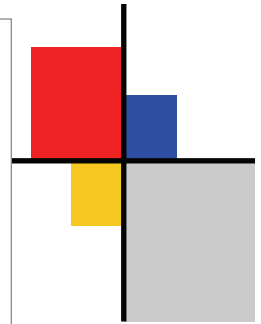
Reclame bord in Ju-Jitsu lokaal + reclame op website

350 euro.

Rekeningnummer: **850-8409414-94**

Meer info: [www.jitsutopsport.be](http://www.jitsutopsport.be)

Leon Verbraeken:	0495.53.56.32
Frans Martens :	03 252. 69. 10
Vanessa Van De Vijver:	0494.31.86.89
Roger Van Herck:	0496.58.96.87
Jean Labout :	0486.37.43.64



# INEOS

## MWD SYSTEMS

Elektrischeitswerken  
Domotica  
Parlefonie  
Videofonie  
Data en telefonie

MATENSTRAAT 189  
2845 NIEL

TEL & FAX 03 289 60 72  
GSM 0475 60 50 59  
GSM 0478 30 08 94



ZAKENKANTOOR  
**Beck**  
*De goedkoopste verzekeringen*

Tel: 03/779.85.95



Klik hier: <http://www.piot.be>  
Keuken- en Elektrocenter

**Piot**  
Zwijndrecht