

# Shindo Muso Ryu Jodo 神道夢想流杖術(道)

15 oktober 2014

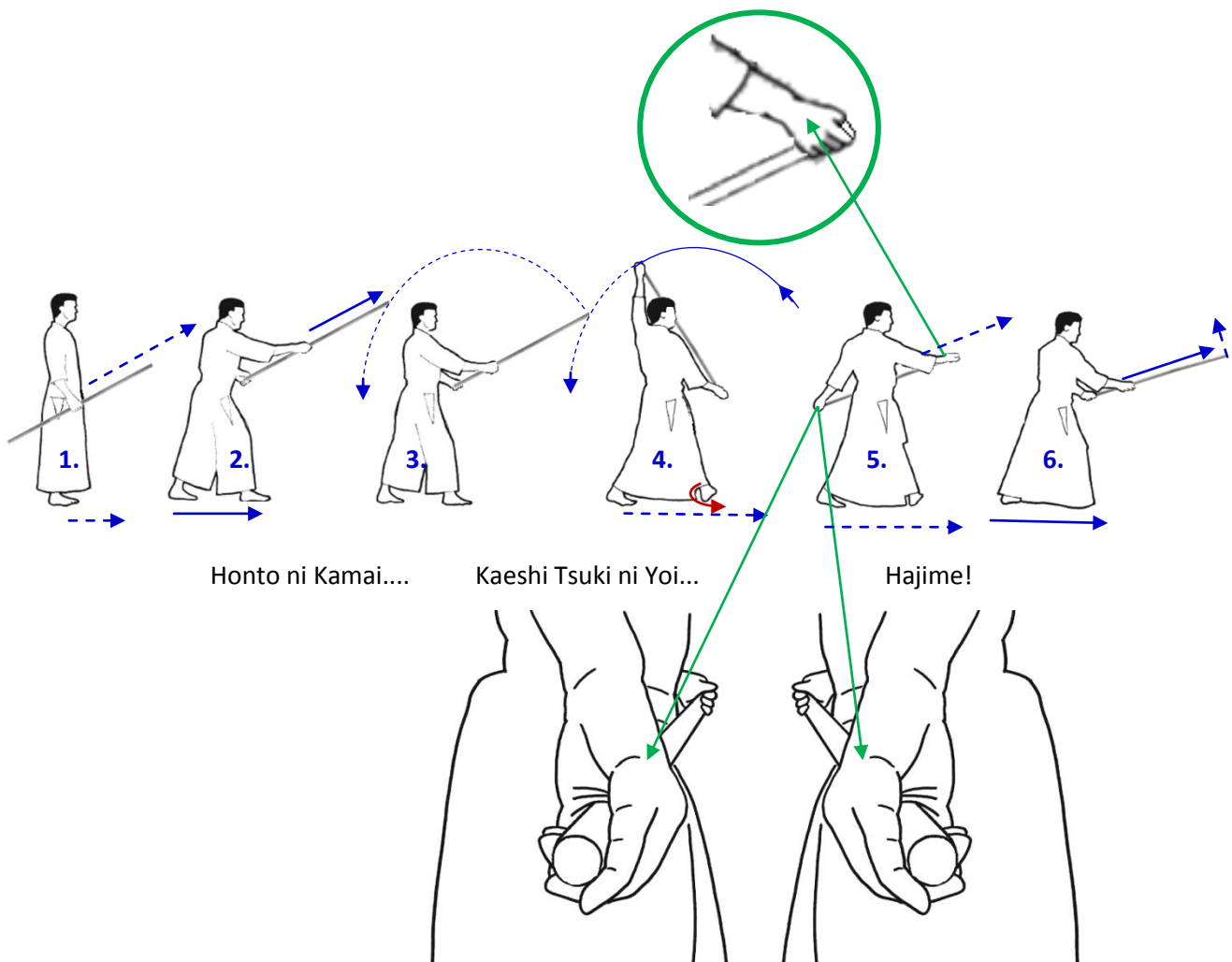
LES 004 20:15 uur - 21:15 uur

Herhalen / benoemen van items uit les 1, 2. en 3 Gelegenheid tot stellen van vragen.

## 04. KAESHI TSUKI

Vanuit Honto ni Kamai. Aandachtspunten: uiteinden Jo. Bij het indraaien naar Kaeshi Tsuki blijft de dichtsbijzijnde hand nagenoeg onbewegelijk (de as) terwijl de voorste hand verschuift en met een grote boog naar achteren gaat. **Gelijktijdig indraaien met de voorste voet, hak naar binnen.** Positie van de achterste hand uitgelegd. Je handen fungeren als het ware als de keep - korrel van een geweer. Zelfstandig laten oefenen / experimenteren. Over links en over rechts. Tips en correcties. De klankverschillen (overbrengen van energie) van kiai uitgelegd. Later (bij kata) mag met de achterste hand ook de omgekeerde positie worden toegepast. Dit hoort op dit moment uitdrukkelijk bij je leerproces. Afsluiten met algemene herhaling van de vorderingen tot nu toe. Voorproefje gegeven van de volgende beweging: Gyakute Tsuki...

In het voorbeeld onder zie je in het aannemen van Honto ni Kamai, RECHTS VOOR... (1, 2 en 3) Daarna een voorbeeld van uitvoering Kaeshi Tsuki in 4, 5 en 6, in LINKS VOOR, en rechtse instap.





# Shindo Muso Ryu Jodo 神道夢想流杖術 (道)

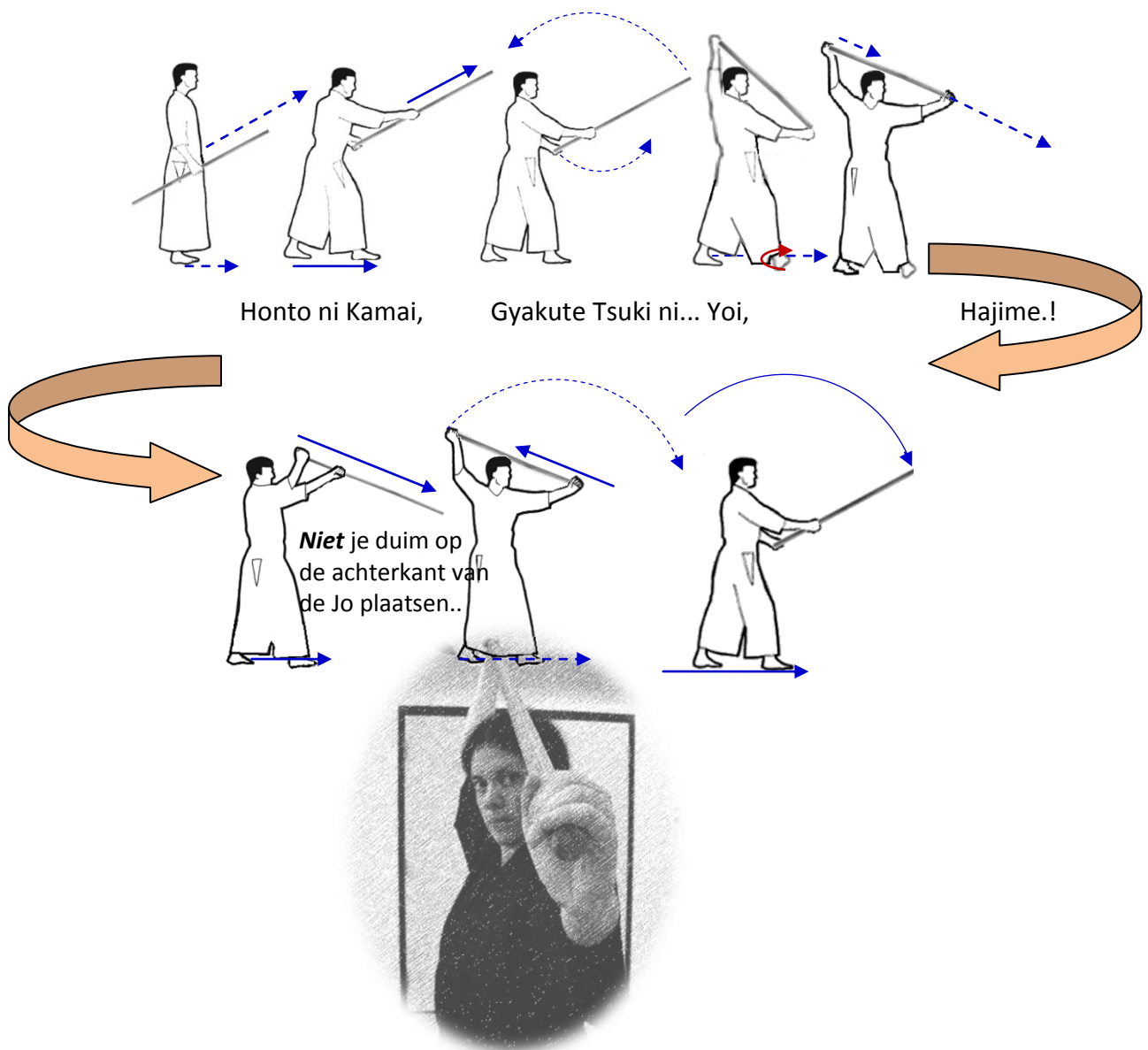
22 oktober 2014

LES 005 20:15 uur - 21:15 uur

Herhalen / benoemen van items uit les 1 t/m 4, Gelegenheid tot stellen van vragen.

## 05. GYAKUTE TSUKI

Herhalingen uitgevoerd uit de voorgaande trainingen. Gyakute Tsuki vanuit Honto ni Kamai. Extra aandacht bij het indraaien van je voorste voet. Jo in het centrum van je lichaam houden. Recht in het midden en boven je hoofd. Je rechter duim niet op het uiteinde van de Jo plaatsen. De achterste elleboog steekt niet uit of opzij. Deze blijft in de lengterichting. Aandacht voor de stoot. Je handen fungeren als het ware als de keep - korrel van een geweer. Na de stoot deze niet terug laten 'stuiteren', maar een fractie van een moment op het doel vastzetten. Bij het terughalen voor de slag weer de zelfde positie (keep - korrel) zó houden dat de Jo opnieuw weer in het centrum van je lichaam/hoofd komt. Elleboog weer in de lengterichting. Dan de slag met de stap erbij. Zelf laten oefenen en experimenteren. Tips en verbeteringen. Nogmaals links en rechts Hiki Otoshi Uchi beoefend, nu zonder instap. Algemene herhalingen en afsluiting.





# Shindo Muso Ryu Jodo 神道夢想流杖術(道)

05 November 2014

LES 006 20:15 uur - 21:15 uur

Herhalen / benoemen van items uit les 1 t/m 5, Gelegenheid tot stellen van vragen.

## 06. MAKI OTOSHI

Herhalingen uitgevoerd uit de voorgaande trainingen. Maki Otoshi uitgelegd en visueel gemaakt in combinatie met de boken. Laten experimenteren. Het principe laten voelen met de boken. Rechterhand verschuift steeds in de beweging van het aannemen en met de uitvoering. Zelf laten oefenen en experimenteren. Tips en verbeteringen. Aan het einde van de beweging is de achterzijde van de Jo lager dan de voorzijde van de Jo. Algemene herhalingen en afsluiting.

