



# Shindo Muso Ryu Jodo 神道夢想流杖術 (道)

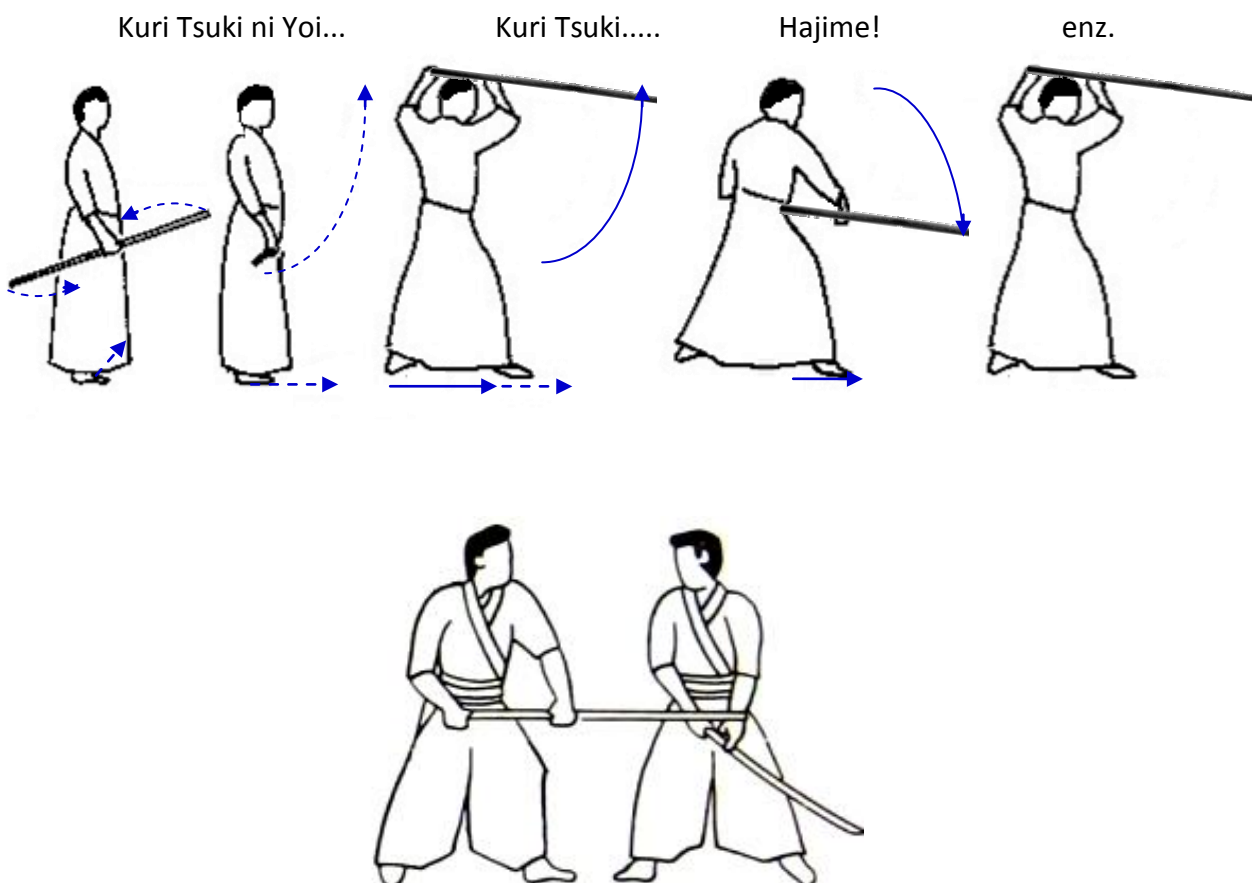
12 November 2014

LES 007 20:15 uur - 21:15 uur

Herhalen / benoemen van items uit les 1 t/m 6, Gelegenheid tot stellen van vragen.

## 07. KURI TSUKI

Herhalingen uitgevoerd uit de voorgaande trainingen. Het principe van Kuri Tsuki uitgelegd en visueel gemaakt. Laten experimenteren. Speciale aandacht voor het voetenwerk. Links opzij gestapt en de hoek waarin rechts naar voren wordt gestapt. De positie van de rechterhand ten opzichte van je hoofd en rechteroog. Laten oefenen en experimenteren. Tips en verbeteringen. Aan het einde van de beweging, rechter pols iets overbuigen en de linkerhand in je rechter lies. Bij het instappen iets doorbuigen in je knieën gelijkend op kiba/shiko dachi. Algemene herhalingen en afsluiting.





# Shindo Muso Ryu Jodo 神道夢想流杖術 (道)

19 November 2014

LES 008 20:15 uur - 21:15 uur

Herhalen / benoemen van items uit les 1 t/m 7, Gelegenheid tot stellen van vragen.

## 08. KURI HANASHI

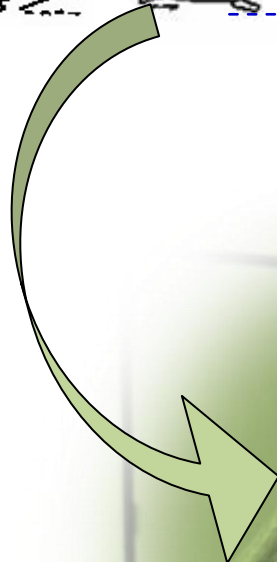
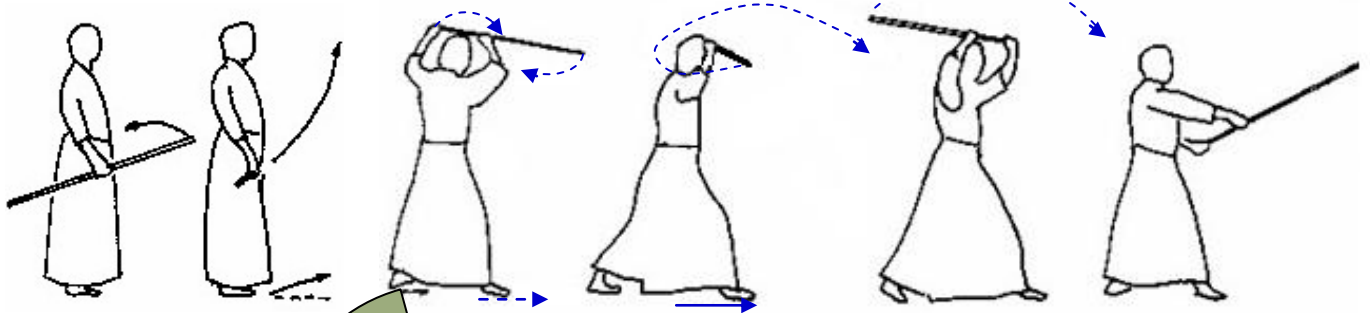
Herhalingen uitgevoerd uit de voorgaande trainingen. Het principe van Kuri Hanashi is in aanvang hetzelfde als bij Kuri Tsuki. Speciale aandacht voor het voetenwerk. Links opzij gestapt en de hoek waarin rechts naar voren wordt gestapt. De positie van de rechterhand ten opzichte van je hoofd en rechteroog. Laten oefenen en experimenteren. Tips en verbeteringen. De beweging lijkt op het weggooien van een druppel aan het einde van de Jo. Algemene herhalingen en afsluiting.

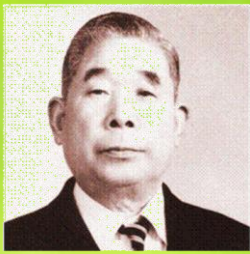
Kuri Hanashi ni Yoi...

Kuri Hanashi.....

Hajime!

enz.





# Shindo Muso Ryu Jodo 神道夢想流杖術 (道)

26 November 2014

LES 009 20:15 uur - 21:15 uur

Herhalen / benoemen van items uit les 1 t/m 8, Gelegenheid tot stellen van vragen.

## 09. TAI ATARI

Herhalingen uitgevoerd uit de voorgaande trainingen. Het principe van Tai Atari is in aanvang hetzelfde als bij Kuri Tsuki en Kuri Hanashi. Speciale aandacht voor het voetenwerk. Links opzij gestapt en de hoek waarin rechts naar voren wordt gestapt. De positie van de rechterhand ten opzichte van je hoofd en rechteroog. Laten oefenen en experimenteren. Tips en verbeteringen. Na de eerste voorwaartse beweging (*het wegnemen van de werkruimte van het zwaard*) de beide voeten van de "Shi-partij" aangesloten. (Heisoku dachi) *Na de voorwaartse duw* tegen de "Uchi Dachi-partij" -rechtse instap- (**je armen niet buigen**) zijn de voeten van de "Shi-partij" opnieuw aangesloten, waarna dan pas weer de uitgangsvoetpositie wordt aangenomen.

Algemene herhalingen en afsluiting.

