



Shindo Muso Ryu Jodo 神道夢想流杖術 (道)

03 december 2014

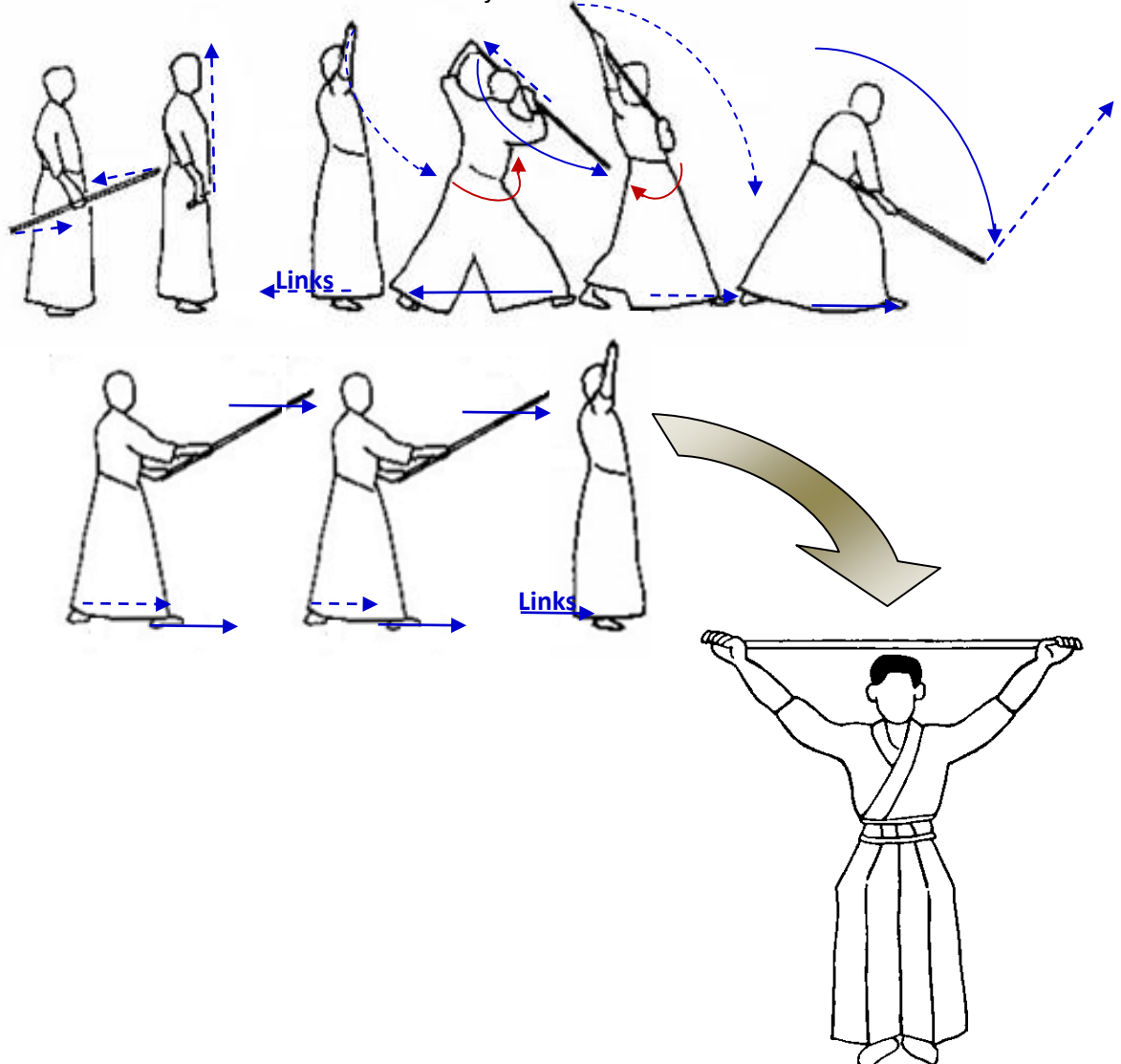
LES 010 20:15 uur - 21:15 uur

Herhalen / benoemen van items uit les 1 t/m 9, Gelegenheid tot stellen van vragen.

10. TSUKI HASUSHI UCHI

Herhalingen uitgevoerd uit de voorgaande trainingen. Aannemen van het kamai Tsuki Hasushi Uchi. Hierbij extra aandacht voor het verplaatsen van de handen en positie van de Jo. Links achteruit gestapt en de Jo in positie brengen. In tegenstelling tot Kuri Tsuki, Kuri Hanashi en Tai Atari, steekt nu je rechter hand wel vooruit en is je linkerhand boven je hoofd, recht in het midden. De achterste linker elleboog steekt niet uit of opzij. Deze blijft in de lengterichting. Aandacht voor het terug-omhoog halen met rechts, dan overpakken met links en de draaiing van je bovenlichaam zonder je voeten te verplaatsen. De route van het omhoog/terughalen van de Jo ligt exact in de lengterichting van de Jo zelf. Zelf laten oefenen en experimenteren. Tips en verbeteringen. Klassikaal beoefend. Aandacht voor het voetenwerk. Stap 1 is links achterwaarts. Stap 2 is een slag met slidingstap rechts naar voren. Nogmaals rechts de slidingstep naar voren en als laatste links aansluiten. Algemene herhalingen en afsluiting.

Tsuki Hasushi ni Yoi. Tsuki Hasushi Uchi..... Hajime!





Shindo Muso Ryu Jodo 神道夢想流杖術 (道)

10 december 2014

LES 011 20:15 uur - 21:15 uur

Herhalen / benoemen van items uit les 1 t/m 10, Gelegenheid tot stellen van vragen.

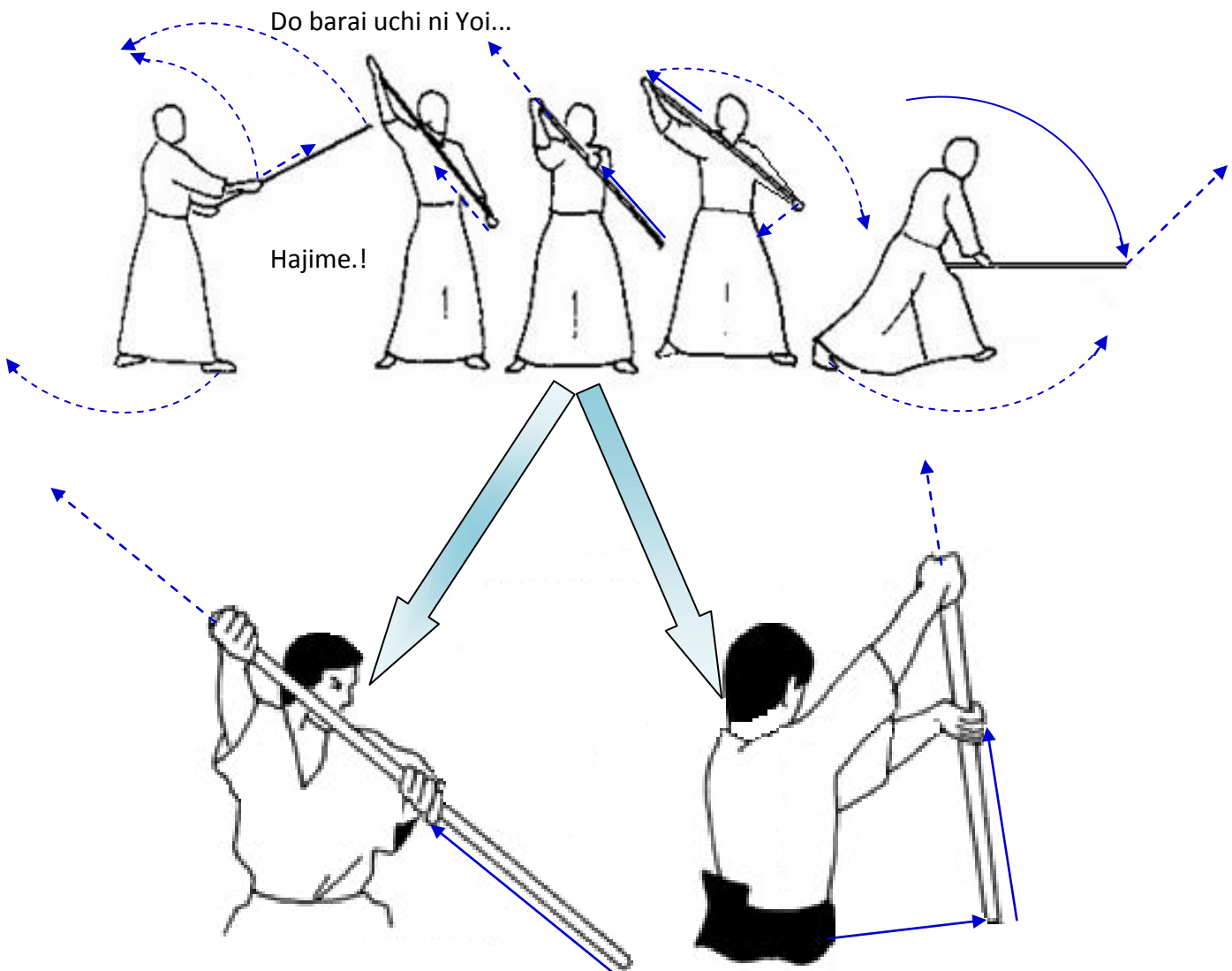
11. DO BARAI UCHI

Herhalingen uitgevoerd uit de voorgaande trainingen. Honto ni Kamai. Bij het rechts achteruit stappen en het opschuiven van de rechter hand, (rechter arm gestrekt) blijft de linkerhand zoveel mogelijk in positie. Vervolgens de linkerhand opschuiven (gestrekte arm) tot *horizontaal*. Meteen aansluitend met de rechterhand de Jo verder diagonaal omhoog trekken. Linker hand blijft nu in positie. Bij de slag, met beide handen links(!) van je linker knie uitkomen en zak iets door beide knieën. Dan meteen de stap in Honto ni kamai richting gezicht opponent naar voren maken.

Honto ni kamai...

Do barai uchi ni Yoi...

Hajime.!





Shindo Muso Ryu Jodo 神道夢想流杖術 (道)

17 december 2014

LES 012 20:15 uur - 21:15 uur

Herhalen / benoemen van items uit les 1 t/m 11, Gelegenheid tot stellen van vragen.

12. Tai Hasushi Uchi

Na het eindcommando 'Yame!' tijdens Do Barai Uchi, blijft iedereen staan in Honto ni kamai. Daarna volgt het commando 'Sono Mama!' (niet bewegen) en het commando 'Tai Hasushi Uchi ni Yoi' en Hajime! De Jo bedachtzaam over links terughalen, dan rechterhand geopend op je rechter knie en linkerhand/arm gestrekt links naast je houden. (Dit is de uitnodiging voor het zwaard om te slaan). Dan op de slag rechts terugstappen, voeten aaneengesloten. (zie afb. b) Dan links achteruit gestapt en de slag met de Jo. Na het eindcommando "Yame" in normale uitgangspositie komen. Vervolgens het commando "Ju-Pon-Mai" (10 stappen voorwaarts) In normale positie en in klassikaal per rij in frontformatie naar voren lopen (meestal meer dan 10 stappen). Vervolgens: 'Hidari Honto ni Kamai', 'Tai Hasushi Uchi', 'Hajime'. Opnieuw achterwaarts uitvoeren, maar nu contra. (alles over de andere zijde) Na het commando "Yame" in normale uitgangspositie komen, waarna het commando 'Kihon O Wari' volgt. OF: de training wordt met de 'Sotai Renshu' vervolgd.

