



# Shindo Muso Ryu Jodo 神道夢想流杖術(道)

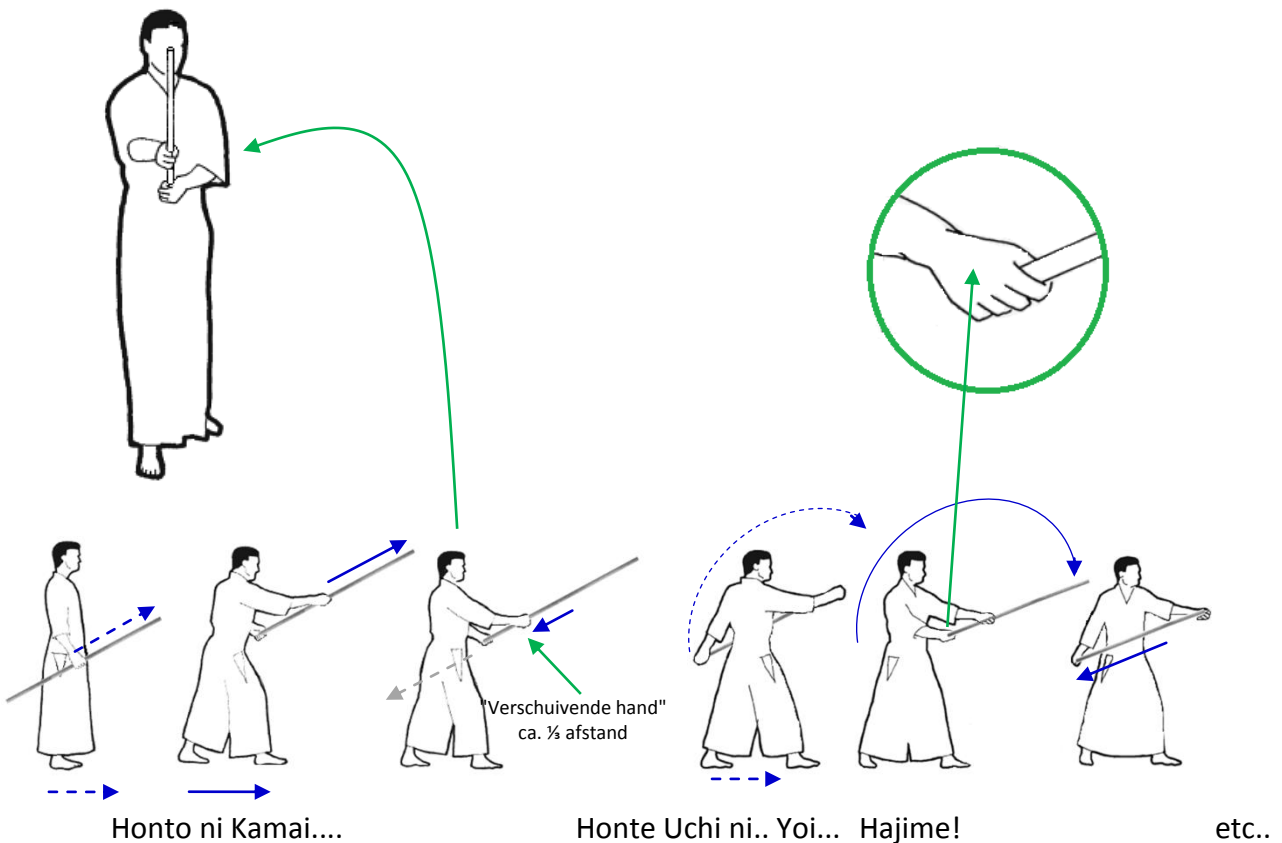
24 september 2014

LES 001 20:15 uur - 21:15 uur

Uitleg van de etiquette, gedrag in de kleedkamer, groeten, posities en posities van de handen, vasthouden Jo in verschillende omstandigheden zoals Kamai, gesprekspositie, groeten of in Seeiza. De positionering van alle studenten (klas als groep) tijdens het groeten bij aanvang en afsluiting van de training. Uitgelegd in de historische context. Gelegenheid tot stellen van vragen.

## 01. HONTE-UCHI

Vasthouden Jo, voetenpositie. Aannemen van Kamai (verschuivende hand), richting en positie Jo en het voetenwerk. 'Terughalen' Jo met positie handen en plaatsen op de Jo met slag. Handslot voorste hand. Positie achterste hand. Voetenwerk in beweging. Kime (focus). Het rechtsom draaien (mawara migi) met voetenwerk.





# Shindo Muso Ryu Jodo 神道夢想流杖術(道)

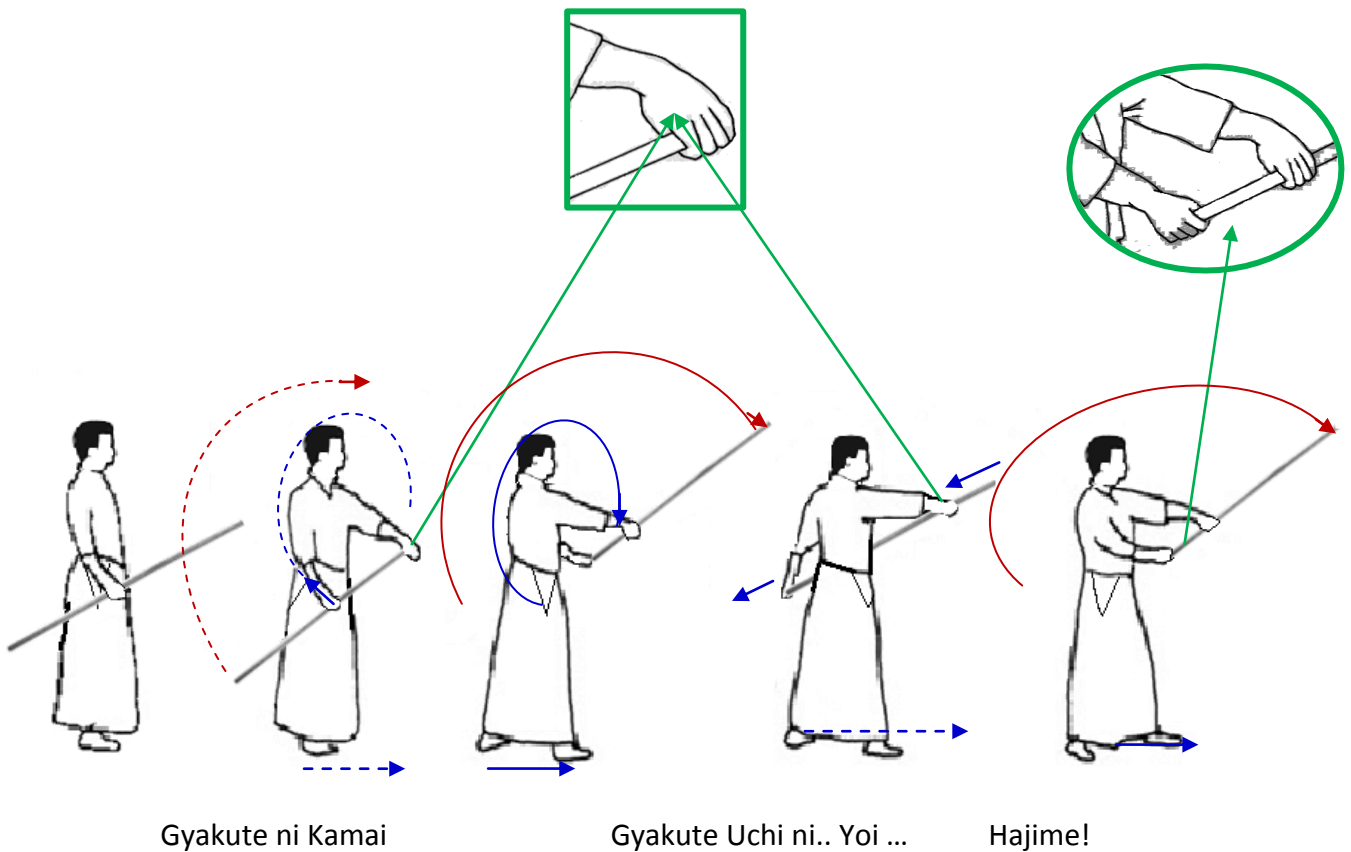
01 oktober 2014

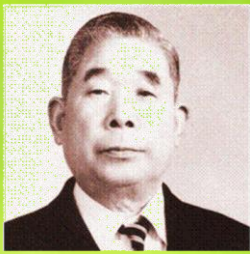
LES 002 20:15 uur - 21:15 uur

Herhalen / benoemen van items uit les 1. Gelegenheid tot stellen van vragen.

## 02. GYAKUTE-UCHI

Aannemen van Gyakute Uchi Kamai. Plaatsen voorste hand, instappen en groot/hoog met achterste hand in een boog naar voren komen. Speciale aandacht voor de positie van de voorste hand, met name de pols **niet** buigen. Voetenwerk en terugkomen in normale houding en rechtsom draaien (mawara migi). Zelfstandig 5min. laten oefenen op Honte uchi en Gyakute uchi. Gelegenheid tot vragen. Klassikaal beoefenen, afsluiten.





# Shindo Muso Ryu Jodo 神道夢想流杖術 (道)

08 oktober 2014

LES 003 20:15 uur - 21:15 uur

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

### 03. HIKI-OTOSHI-UCHI

Aannemen van Hiki Otoshi Kamai. Aanvang linker hand als in Gyakute uchi. Daarna met het links doorstappen terughalen. Speciale aandacht voor het plaatsen van de voorste hand, geopend (Waaier) op Solar Plexus. Alleen het in positie komen. Stand van de pols en elleboog. Daarna het maken van de slag zonder rechtse instap en terugtrekken, herhalingen. Het zelfde maar nu over links, herhalingen. Daarna de slag met instap, terugtrekken over de andere kant terughalen en opnieuw slag met instap. Herhalingen. Zelfstandig 5min. laten oefenen op Hiki Otoshi uchi. Tot nu toe in de kihon altijd rechtsvoor geëindigd. Nu ook linksvoor eindigen beoefenen. Mawara Migi. Gelegenheid tot vragen. Klassikaal beoefenen in kihonvorm, links en rechts eindigen. Afsluiten met algemene herhaling van de vorderingen tot nu toe.

