

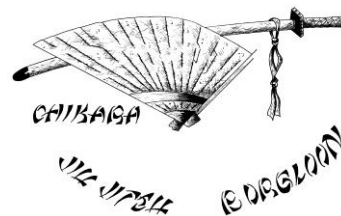
Japanse patronen en hun betekenis

Kiku

De chrysanthe, dit is sinds de Meiji periode het familiewapen van de keizerlijke familie, het symboliseert de belichaming van de eenheid van het Japanse volk, oftewel de keizer. Het is ook een hersftsymbool, en staat daarom ook voor bezinning, vergankelijkheid van het leven en eendes.



Hierboven zie je een voorbeeld van het kiku motief, en rechts ervan het keizerlijk embleem, de keizerlijke *ka mon*. Dit symbool staat ook op de voorkant van Japanse paspoorten. De kleuren geel en goud staan voor de keizer, net als het drakensymbool en mochten vroeger ook alleen door hem en zijn familie gebruikt worden. Als symbool voor de keizerin werd de phoenix gebruikt.



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00

zaterdag 13u30 – 15u00

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 8 editie 11

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ Dinsdag 1 november **GEEN** les.
- ❖ Nationale training op 06 november 2016 te Borgloon van 10u00 tot 11u30.
- ❖ Tegemoetkoming mutualiteit 2016. Op onze website kan je de formulieren downloaden om te laten invullen.

Er blijft natuurlijk ook onze website.

De redactie

Vergeet niet moest je iets weten om te vermelden in ons clubblad stuur het zeker door naar onderstaand emailadres.

Email: yvan.duerinckx@skynet.be
tommy.hoebregs@telenet.be

Website: www.jiu-jitsu-chikara.be



Technieken toelatingsproef VTS – Ju-Jiitsu

1.18 O goshi

Bepaling: grote (o) heup(koshi)worp



Basisuitvoering:

Breng Uke voorwaarts uit evenwicht

Plaats je rechtervoet voor de rechtervoet van Uke en grijp met je rechterhand onder de linkeroksel van Uke en rond zijn middel

Plaats je linkervoet naast je rechtervoet, zak lichtjes door je benen en druk je heup tegen Uke

Laad Uke op

Strek je benen, buig voorover en draai je romp naar links

Aandachtspunten:

Je benen zijn al gebogen vooraleer je contact maakt met Uke

Je voeten staan op schouderbreedte tussen de voeten van Uke

Je zwaartepunt is onder dat van Uke

Strek tegelijk je benen en buig naar voren om te werpen (kantelen van Uke)

Kijk weg van Uke bij het werpen

IAI-DO 居合い



Iaido (居合道; *iaidō*) is te omschrijven als de kunst van het snel en vloeiend trekken van het zwaard, gevolgd door een aanval en behoort tot het [Budo](#).

Iaido wordt beoefend met een houten zwaard (木剣 = *bokken*), metalen oefenzwaard (居合刀 = *iaitō*) of geslepen stalen zwaard (真剣 = *shinken*). Welk type zwaard wordt gebruikt heeft veelal te maken met de mate van geoefendheid van de iaidoka.

Iaido is opgebouwd uit de elementen:

- *Nikitsuke*, het trekken van het zwaard, gevolgd door een snijdende slag
- *Kiritsuke*, de snijdende of stekende slag na nikitsuke
- *Chiburi*, het afschudden van het bloed van het zwaardblad
- *Noto*, het insteken van het zwaard in de schede

Alle bewegingen dienen vloeiend, zuiver en resoluut te worden uitgevoerd. De vele kata omvatten zittende en staande technieken. Hierbij kan het om één of meerdere (denkbeeldige) tegenstanders gaan. De uitvoering wordt gekenmerkt door concentratie en voortdurende waakzaamheid (残心 = *zanshin*).