

Technieken toelatingsproef VTS – Ju-Jiitsu

1.12 Nikyo (Kote mawashi)

Bepaling: pols (kote) verdraaien (mawashi) tweede controle (nikyo)



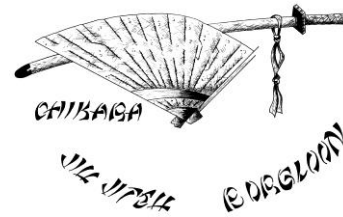
Nikyo

Basisuitvoering:

- Grijp met de rechterhand de rechterpols van Uke langs boven, draai deze naar boven en druk deze tegen je borst/schouder
- Zorg dat de arm van Uke gebogen is (bij voorkeur ongeveer een hoek van 90°)
- Druk met de linkerhand de elleboog van Uke naar beneden

Aandachtspunten:

- Zorg dat de hand van Uke goed gefixeerd is
- De arm van Uke is gebogen
- De klem wordt aangezet door de torsing van de onderarm



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00

zaterdag 13u30 – 15u00

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 8 editie 08

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ Tijdens de vakantiemaanden gaan de lessen gewoon door.
- ❖ Nationale training 04 september Sporthal TRUDO Sint-Jansstraat 5 (VEEMARKT), 3800 Sint-Truiden.
- ❖ Denk eraan je **verzekering te vernieuwen** vóór september + lidgeld 3^{de} kwartaal.

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



Onna-bugeisha: vrouwelijke krijgers

Samurai, wie kent ze niet? Deze legendarische Japanse strijders boezemden menig vijand angst in, en weten heden ten dage nog steeds te fascineren. Toch waren deze mannen niet de enigen die in tijden van nood naar het zwaard grepen. *Onna-bugeisha*, Japanse vrouwelijke krijgers, vochten net zo hard mee.

Lang voordat de term 'samurai' in gebruik werd genomen stonden Japanse vechtersbazen al bekend om hun vaardigheden met het zwaard en de speer. Onder deze krijgers vielen ook een aantal vrouwen, zoals de legendarische keizerin Jingu (c. 169-269). Zij was getrouwd met Chuai, de veertiende keizer van Japan die vanaf het jaar 192 tot 200 regeerde. Na zijn dood heerste Jingu als regent namens haar jonge zoontje over het land. Om de tijd te doden viel ze met haar leger Korea binnen, wat ze ook daadwerkelijk wist te veroveren. Dit deed ze zonder ook maar een druppel bloed te vergieten. Tenminste, zo ging de legend.

Afgezien van de mooie sprookjes over *onna-bugeisha* is het een feit dat veel vrouwen uit de samurai-kaste duizenden jaren lang getraind werden in de vechtkunst. Tussen de twaalfde en negentiende eeuw hanteerden ze het zwaard en de *naginata* (een stokwapen vergelijkbaar met de westerse hellebaard) om voornamelijk huis en haard tegen de vijand te verdedigen. Mocht het kasteel toch binnendrongen worden, dan werd het van de vrouwen verwacht dat ze door zouden vechten tot het bittere eind, om zodoende met zwaard in hand een eervolle dood te sterven.



keizerin Jingu

Sommige jonge vrouwen waren zulke getalenteerde strijders dat ze zij aan zij met de mannen op oorlogspad gingen, in plaats van thuis wachten totdat het gevecht naar hen toe kwam. Naast keizerin Jingu zijn [Tomoe Gozen](#), [Takeko Nakano](#) en [Masako Houjou](#) goede voorbeelden van zulke krachtige *onna-bugeisha*. Hun indrukwekkende verhalen bewijzen maar weer eens dat het stereotiep over de makke Japanse vrouw lang niet hoeft te kloppen.