

Wondelgem, 18/09/2004

Aan : Aikido Jeugdleden Bushido-Kwai Wondelgem

Van : Dujardin Alain

Betreft : Jeugdtrainingen Aikido Seizoen 2004-2005

Beste Aikidoka,

Opdracht :

Ik zou van de zaterdaglessen gebruik willen maken om regelmatig met wapens te werken. Dit bevordert de houding, aandacht, coordinatie en nog van dat ... Aangezien jullie echter in alle maten aanwezig zullen zijn (kleintjes, groten en alles wat daartussen ligt) is het moeilijk om voor iedereen wapens te voorzien van de club . Daarom volgende richtlijnen om zelf (goedkoop) wapens te maken die aangepast zijn aan jullie lengte ;

Wat hebben jullie nodig ?

- twee borstelstelen van een beetje degelijk hout
- 1 zakje om de wapens in te steken (moeders, gebruik uw fantasie : een vissershengelzakje, of een oude broekspijp , of)

Boken (houten zwaard) : neem een borstelsteel met de pink van uw rechterhand helemaal aan het uiteinde vast , plaats daarvoor uw linkerhand en dan nog eens uw rechterhand daarvoor en hou dit zo vast met de laatst genomen hand (drie handbreedtes dus) . Dit is het einde van uw handvat . Als je nu uw arm gewoon naast uw lichaam houdt , dien je de borstelsteel af te zagen zodat hij net de grond raakt . Plaats een ringetje van plakband waar het handvat eindigt of verf het handvat in een andere kleur of zo . Schrijf uw naam op de boken met een dikke stift .

Jo (houten speer) : Plaats de tweede borstelsteel met een uiteinde onder uw oksel . Zaag de borstelsteel af zodat hij net de grond raakt . . Schrijf uw naam op de boken met een dikke stift.

Gelieve ervoor te zorgen dat de afgezaagde uiteinde een beetje afgevijld worden zodat hier geen splinters meer aan zitten .

Probeer ook het wapenzakje te merken met de naam (je mag immers niet buiten de trainingzaal met de wapens los rondlopen, daarom is het opbergzakje nodig)

Breng altijd je wapens mee naar de zaterdagtraining !!

Tot op de training !!