

## **Ablauf Gasshuku 27./28.09.2008 in Wipperfürth**

### Teilnehmer

Ito, Nicole, David, Gilles, Jean-Louis, Stephan, Conny, Kirsten, Benny, Helmut, Sattya, Manuel, Matthias, Hanso, Harry

Prüfung Sattya 7.Kyui

### 1.Keiko (Halle)

#### Aufwärmen

Wakame + Bamboo im Wechsel, eigene Entscheidung, in welchem „mode“ ich bin  
aufbauende Technik mit Renko-Bo:

- a) Tachi Jump mit Bo Sprung forcieren durch Kreisbewegung des Bo
- b) Tachi Walk mit Bo Partner mit Bo nach Links und rechts führen
- c) Tachi Walk mit Bo Partner mit Bo schneiden (jodan, chudan, gedan)  
Partner rollt ab
- d) Techniken 1a), b) und c) mit 2 Partnern

### 2. Keiko (Sportplatz)

Massage Element aus progressiver Muskelentspannung

Tenshingosho-Applikation:

- a) Vorübung Renko aus Fudo-dachi  
mit Schritt vor/zurück von Brust aus schieben/absorbieren
- b) Renko partnerweise a), dabei schiebt die Handfläche  
und absorbiert das Handgelenk, Richtung Brustkasten,  
Schritt auf Innenseite Partner
- c) Tensh.-Applikation Partner schlägt Tzuki rechts  
ich absorbiere mit rechtem Handgelenk und führe ihn auf  
meine rechte Seite, Position hinter (rechts) von ihm.
- d) Technik 2c) mit mehreren Partnern, alle bleiben in Bewegung

Erweiterung von Renko-Bo aus 1.Keiko:

- e) Technik 1b) ohne Bo Partner fasst Handgelenk
- f) Technik 1c) ohne Bo mit 1-2 Partnern mit zwei Händen Handgelenk fassen

Hinweis: Wenn du einen Bo hast, stell dir vor, du hast keinen  
Wenn du keinen Bo hast, stell dir vor, du hast einen

### 3. Keiko (Sportplatz)

#### Aufwärmen

Wakame + Bamboo im Wechsel, eigene Entscheidung, in welchem „mode“ ich bin  
Meditation Ten-Point-Meditation