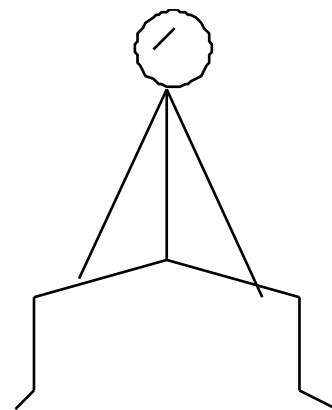
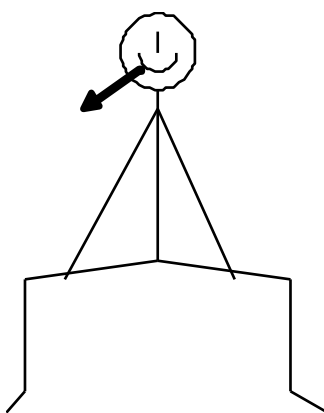
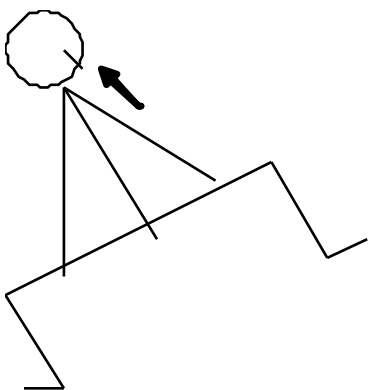


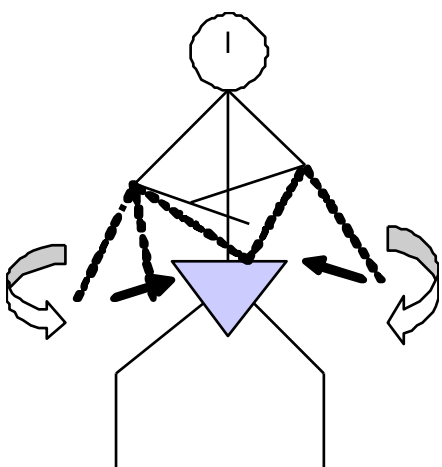
6. Sumo worstel positie;

- ÿ Aandacht is bij Yong Quan KI
- ÿ Net iets achter de bal van de voet.
- ÿ Ga in 'Mabu' staan.
- ÿ Zet de handen met de vingers naar binnen op de dij.
- ÿ **Adem in** til nu één been zijwaarts op.
- ÿ **Adem uit** laat de voet weer op de grond komen met kracht en maak het geluid 'ha'
- ÿ blijf rechtop en druk de billen naar beneden.
- ÿ vervolgens doe je het andersom



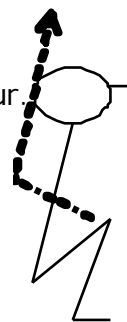
7. Armen zwaaien en omkijken;

- ÿ Ga op heupbreedte staan, knieën van het slot.
- ÿ draai nu rustig vanuit de Hara rond.
- ÿ laat de schouders en de armen volgen.
- ÿ maar zet de beweging in de Hara in
- ÿ houdt de knieën, zoveel mogelijk rechtvooruit en boven de enkels
- ÿ op het laatst van de zwaai, zorg je dat de handen [via PC 8] voor op de hara komt en de handrug achter op de nieren.
- ÿ maak de beweging steeds sneller.



8. Indiase hurkzit;

- ÿ Ga vlak voor een muur staan, met de neus naar de muur
- ÿ laat je nu langzaam naar beneden zakken
- ÿ de voeten blijven aan de grond
- ÿ dit zou 1000x moeten



9. Innerlijke kracht;

- ÿ Leun met je elleboog tegen de muur
- ÿ sta op het binnen been
- ÿ let op de kleine correcties die je lichaam maakt
- ÿ dit doe je een keer links en rechts
- ÿ tussendoor voel je wat het met je doet als je weer gewoon

- ÿ Doe hetzelfde maar let dan op de elleboog.
- ÿ hoe het gewicht op de elleboog tegen [in] de muur komt.

