

Nunchaku



Winter doe boek

Mede mogelijk gemaakt door:

Fleur Roessen

Bernard Roessen

Michel Nijenhuis

Sudoku

Kun jij in alle vakjes de cijfers 1 t/m 9 kwijt zonder dat er horizontaal of verticaal twee keer hetzelfde getal staat?

7	9					3		
					6	9		
8				3			7	6
					5			2
		5	4	1	8	7		
4			7					
6	1			9				8
		2	3					
		9					5	4

Makkelijk

			2				6	3
3					5	4		1
		1			3	9	8	
							9	
			5	3	8			
	3							
	2	6	3			5		
5		3	7					8
4	7				1			

Moeilijk

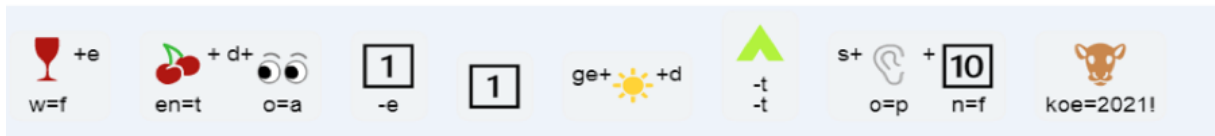
		9	7	4	8			
7								
	2		1		9			
		7				2	4	
	6	4		1		5	9	
	9	8				3		
			8		3		2	
								6
			2	7	5	9		

Extreem

Ninja turtle Michelangelo

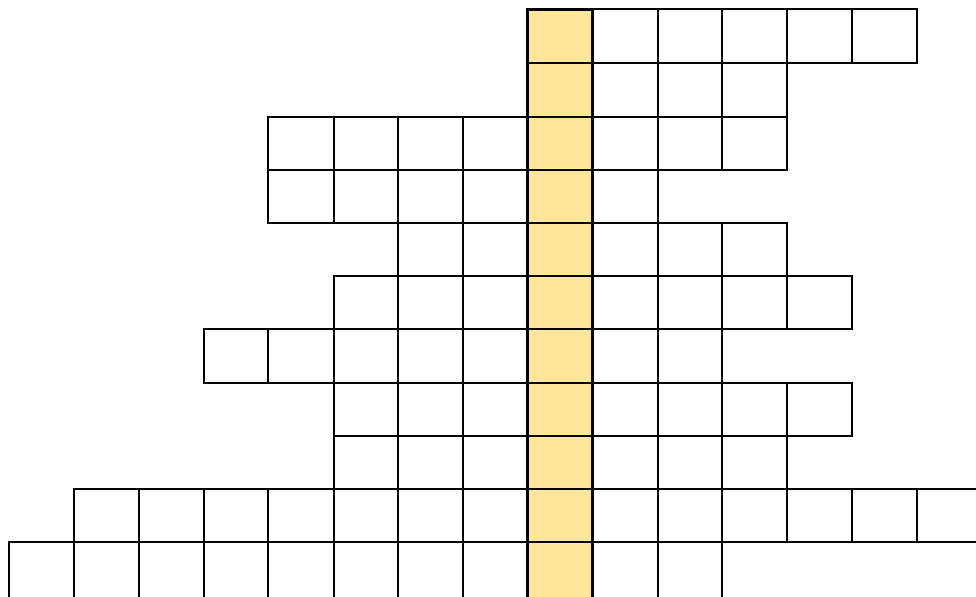


Rebus



Antwoord _____

Woordzoekers



De woordenvormen in het oranje een nunchaku woord. Welk woord staat hier wanneer je alle woorden hier in plaatst.

De woorden:

- Kanoslag
- Rotatie
- Hikewaké
- Pookgrip
- Sempai
- Sensei
- Nunchaku
- Mokuso
- Helicopterslag
- Reuzenzwaai
- Chui

Antwoord _____

m	e	e	g	s	v	a	r	i	a	t	i	e	s	l	a	g	v
t	e	e	r	s	t	e	o	p	w	a	a	r	t	s	e	z	o
b	a	s	i	s	c	o	m	b	i	n	a	t	i	e	e	i	o
r	o	b	p	e	d	r	s	n	j	a	r	d	y	m	i	j	r
b	b	g	p	e	e	o	i	p	f	u	t	n	a	a	p	w	w
a	i	u	e	n	c	h	j	e	a	a	d	k	m	t	p	a	a
n	u	b	n	b	l	o	k	o	s	r	i	o	e	e	o	a	a
d	f	r	e	e	s	t	y	l	e	n	r	j	r	j	n	r	r
s	c	h	a	k	e	l	k	a	t	a	e	e	i	o	r	t	t
i	r	o	d	n	a	r	c	h	u	i	i	s	n	t	l	s	s
n	e	e	r	w	a	a	r	s	t	e	s	l	a	g	s	e	e
v	e	r	l	e	n	g	s	l	a	g	u	h	a	j	i	m	é

Nunchaku woordzoeker... Vind jij de overgebleven letters? De letters vorm een zin... welke zin staat daar?

Woorden	Mate
Neerwaartseslag	Haijmé
Eersteopwaartse	Freestyle
Basiscombinatie	Sparren
Grippen	Band
schakelkata	Blok
Verlengslag	Yame
Voorwaartse	Obi
Zijwaartse	Randori
Dojo	Chui
Judorol	

Antwoord _____

Nunchaku pyramide competitie spel

Ladder 4 60 sec.	1ste Fragment (Grippen)			
Ladder 3 50 sec.	3de zijwaartse		Push-up	
Ladder 2 40 sec.	3de voorwaartse slag. (Ook wel Bruce Lee slag genoemd)		sit ups	1 ste neerwaartse
Ladder 1 30 sec per stuk	1 ste opwaartse slag	Nunchaku voor de buiken en aantikken met de knieën	16de fragment. (Belgisch grippen/ pookgrip)	Hakken billen waarbij je hakken de nunchaku achter jouw raken

Uitleg:

1. Start bij 'Ladder 1': Deze oefeningen duren allemaal 30 sec. Tel jouw overpakkingen en de aanrakingen met knieën/hakken bij elkaar op. Je doet alle vier de oefeningen in een volgorde die jij wil. Noteer deze uitkomsten en tel deze vier bij elkaar op. Dit is jouw uitslag voor ladder 1.
2. Ladder 2: De oefeningen duren ieder 40 sec. Tel jouw overpakkingen en sit-ups bij elkaar op en deze vormen de uitslag voor ladder 2.
3. Ladder 3: Deze oefeningen duren 50 sec. per stuk. Tel de overpakkingen en push-up bij elkaar op. Deze twee uitkomsten tel je bij elkaar op en vormen de uitslag van ladder 3.
4. Ladder 4: 60 sec. grippen. Noteer de uitkomst.
5. Uitslag: Tel de score van ladders 1,2,3 en 4 bij elkaar op en dat is jouw totaal score.

Meester Bernard Roessen zijn uitslag was:

Ladder 1 $51+75+64+76= 266$

Ladder 2 $62+52+94= 208$

Ladder 3 $36+36= 72$

Ladder 4 138

Uitslag van meester Bernard $266+208+72+138= 684$.

***Daag jij jouw clubgenoten ook uit verbeteren jullie de score van meester Bernard?
Laat elkaar je score weten***

Wist je dat...

... Door de films van Bruce Lee werd de nunchaku populair. Hierdoor kwam de nunchaku in het straatbeeld. Dit leidde tot ongewenste situaties. In 1974 heeft de Budo Bond Nederland (BBN) een advies uitgebracht aan justitie: "met een nunchaku is niet of nauwelijks wedstrijdsport te beoefenen.". Hierdoor heeft justitie de nunchaku verboden.

... In 1984 legt Milco Lambrecht uit Amstelveen de fundering voor de Nederlandse vechtsport Nunchaku-do. In dit jaar vinden de eerste open Nederlandse kampioenschappen nunchaku free style plaats in samenwerking met het vechtsportblad Zendokan.

... De Stichting Nunchaku Nederland (SNN) wordt op 14 april 1987 opgericht. De eerste 22 officiële leraren Nunchaku-do ronden in dit jaar hun opleiding af.

... Doordat de sport de Nederlandse grenzen overschrijdt, wordt op 14 maart 1996 de World Nunchaku Association (WNA) opgericht.

... Dat er op dit moment 38 1^e dan, 21 2^e dan, 8 3^e dan, 2 4^e dan, 5 5^e dan, 2 6^e dan & 2 7^e dan houders zijn op dit moment.

... Milco Lambrecht en René de Jong de 2 hoogste dangraad houders in Nederland zijn.

... Er dit jaar voor het eerst een online nunchaku toernooi georganiseerd werd namens SNN/WNA met in totaal 96 deelnemers uit onder andere Nederland, België & Frankrijk.

... Een van de eerste aanvullingen op de controller van Nintendo's Wii was een kleine controller met twee knoppen en een pookje. Dit werd de "nunchaku attachment" genoemd, omdat, als het verbonden was met de hoofdcontroller, leek op een nunchaku.