

Aikibudo Technieken

Andy Nagels

12 februari 2017



合気武道

合
気
武
道

Inhoudsopgave

1	Inleiding	1
2	初段・1ste dan	2
2.1	体捌き・Tai sabaki/Verplaatsingen	2
2.1.1	<small>い み</small> 入り身・irimi	2
2.1.2	<small>ひら</small> 開き・hiraki	2
2.1.3	<small>おお い み</small> 大入り身・ō-irimi	2
2.1.4	<small>ひ</small> 引き・hiki	2
2.1.5	・nagashi	2
2.1.6	・enka	2
2.1.7	・mawate	3
2.2	受身技・Ukemi waza/Valtechnieken	3
2.2.1	<small>まえ うけみ</small> 前受身・mae ukemi	3
2.2.2	<small>うしろ うけみ</small> 後受身・ushiro ukemi	3
2.2.3	<small>よこ うけみ</small> 横受身・yoko ukemi	3
2.3	蹴り技・Trap technieken	3
2.3.1	<small>まえ け</small> 前蹴り・mae keri	3
2.3.2	<small>まわ け</small> 回し蹴り・mawashi keri	3
2.3.3	<small>よこ け</small> 横蹴り・yoko keri	3
2.3.4	<small>うしろ け</small> 後ろ蹴り・ushiro keri	3
2.3.5	<small>うら け</small> 裏蹴り・ura keri	3
2.4	突きと打ち技・Tsuki to uchi waza/Stoot- en slagtechnieken (突き・Stoot)	4
2.4.1	<small>ちよく っ</small> 直突き・choku tsuki	4
2.4.2	<small>こし っ</small> 腰突き・koshi tsuki	4
2.4.3	<small>ひ っ</small> 引き突き・hiki tsuki	4
2.5	突きと打ち技・Tsuki to uchi waza/Stoot- en slagtechnieken (打ち・Slag)	4
2.5.1	<small>じゅん う</small> 順打ち・jyun uchi	4
2.5.2	<small>ひね う</small> 捻り打ち・hineri uchi	4
2.5.3	<small>ぎやく う</small> 逆打ち・gyaku uchi	4
2.5.4	<small>おもてよこめん う</small> 表横面打ち・omote yoko men uchi	5
2.5.5	<small>うら う</small> 裏打ち・ura yoko men uchi	5
2.6	補助運動・Hojo undō/Ondersteunende beweging	5
2.6.1	<small>にぎ かえ</small> 握り返し・nigiri kaeshi	5
2.6.2	<small>ねじかえ</small> 捻返し・neji kaeshi	5
2.6.3	<small>お かえ</small> 押し返し・oshi kaeshi	5
2.6.4	<small>つ は</small> 突っ張り・tsuppari	5
2.6.5	<small>しのぎ</small> 鎗・shinogi	5
2.7	掴み型と手ほどき・Tsukami kata to te hodoki/Greep kata en hand bevrijding (Bevrijdingen op greep)	5
2.7.1	<small>まえ じゅん て と</small> 前純手取り・mae jyun te dori	5

2.7.2	前純手取り・mae gyaku te dori	6
2.7.3	前度即手取り・mae do soku te dori	6
2.7.4	前両手取り・mae ryō te dori	6
2.7.5	前両手一方取り・mae ryō te ippō dori	6
2.7.6	前胸取り・mae muna dori	6
2.7.7	後ろ襟取り・ushiro eri dori	6
2.7.8	後ろ両手取り・ushiro ryō te dori	6
2.7.9	後ろ下手取り・ushiro shitate dori	6
2.7.10	後ろ上手取り・ushiro uwate dori	6
2.7.11	後ろ片手取り襟締め・ushiro katate dori eri shime	7
2.8	掴み型と手ほどき・Tsukami kata to te hodoki/Greep kata en hand bevrijding (Bijkomende grepen)	7
2.8.1	前袖取り・mae sode dori	7
2.8.2	前両袖取り・mae ryō sode dori	7
2.8.3	後ろ両袖取り・ushiro ryō sode dori	7
2.8.4	前組突き・mae kumi tsuki	7
2.9	基本投げ技・Kihon nage waza	7
2.9.1	向え倒し・mukae daoshi	7
2.9.2	四方投げ・shihō nage	8
2.9.3	行き違い・yuki chigae	8
2.9.4	捻小手返し・neji kote kaeshi	8
2.9.5	天秤投げ・tenbin nage	8
2.9.6	鉢廻し廻し・hachi mawashi	8
2.9.7	腰投げ・koshi nage	8
2.10	基本押さえ技・Kihon osae waza	8
2.10.1	呂伏せ入り身・rofuse irimi	8
2.10.2	呂伏せ転換・rofuse tenkan	8
2.10.3	後捻碎き・ushiro neji kudaki	9
2.10.4	小手碎き・kote kudaki	9
3	Bijkomende technieken	9
3.0.1	裏腕投げ・ura ude nage	9
3.0.2	小手返し・kote kaeshi	9
3.0.3	後肩落とし・ushiro kata otoshi	9
3.1	和の精神・Geest van harmonie	9
3.2	型・Kata (zonder wapen)	9
3.2.1	八歩拳型・happoken kata	9
3.2.2	突き打ちの型・tsuki uchi no kata	10
3.2.3	座り技の型・suwari waza no kata	11
3.2.4	?? katori, ceremonie	11

3.2.5	?? katori, 1ste	12
3.2.6	?? katori, 2de	12
3.2.7	?? katori, 3de	12
3.2.8	?? katori, 4de	12
3.2.9	?? katori, 5de	13
3.2.10	suwari waza no kata	13
3.2.11	<small>け</small> 蹴 ^り <small>ごほ</small> 五歩 ^{かた} の型・keri goho no kata	13
3.3	型・Kata (met wapen)	13
3.3.1	tanto no kata	13
3.3.2	ken no kata	14
3.3.3	bo no kata	14
3.4	Extra informatie	14

1 Inleiding

Dit document bevat gedetailleerde techniek-beschrijvingen. Het gaat hier om persoonlijke informatie, zoals ik het begrijp en kan onthouden.

2 初段・1ste dan

2.1 体捌き・Tai sabaki/Verplaatsingen

2.1.1 入り身・^い^み irimi

Schuin naar voren, uit de aanvalslijn. Heup iets naar achter. Cfr. de stage, waar we het tegen de muur gedaan hebben.

De voorste voet vertrekt eerst. Rug recht houden. Soepel bewegen.

De armen moeten in kamae houding staan. Bij irimi links, armen hoog houden en zo doen alsof je een aanval afweert langs rechts.

Terug achteruit gaan op dezelfde manier en eindigen in de startpositie, in kamae houding.

2.1.2 開き・^{ひら} hiraki

Starten in kamae houding.

Schuin naar achter gaan, en doen alsof je een aanval al afwerend laat binnenkomen.

Eindigen, door in kamae-houding terug naar de beginpositie schuiven.

2.1.3 大入り身・^{おおい}^み ō-irimi

De armen moeten in kamae houding staan. Bij ō-irimi links, rechterarm laten zakken (en je linker gaat ter compensatie omhoog), alsof je een aanval afweert en de controle houdt tijdens het draaien.

Eindigen in omgekeerde richting, terug in kamae houding. Ook de kamae houding is tegengesteld.

2.1.4 引き・^ひ hiki

Achteruit springen, vanuit kamae. Voorste voet vertrekt eerst. Gaat naar achteren. Achterste voet vertrekt dan ook, om plaats te maken voor de voorste voet. Eindigen in kamae.

2.1.5 ・nagashi

Nagashi voorste voet:

Voorste voet draait naar binnen. Dat is de nieuwe richting waarin we gaan staan.

Achterste voet beweegt naar voor, in de lijn van je lichaam. Tijdens het kruisen van je ander been, draai je je om en schuif je de voet verder naar achter (zodat je weer in een kamae eindigt). Zo eindig je dan in de tegenovergestelde richting. Altijd kamae houding aanhouden.

Nagashi achterste voet:

Je achterste voet draait eerst naar binnen. Diezelfde voet dient nu als draaipunt, waar je voorste voet rond draait.

Je maakt een volledige toer van 360 graden met je voorste voet (die nu je achterste geworden is), maar dicht bij de as van je lichaam. Die toer mag niet te breed, want daar verlies je stabiliteit en snelheid mee.

Het geheel is meer een voze beweging, waar je een langere tijd op 1 been draait. Nagashi voorste voet is handiger, maar deze kan ook zijn nut hebben in bepaalde situaties.

2.1.6 ・enka

In kamae staan. Draaien over je hielen, zodat je kamae naar de andere kant gericht is.

2.1.7 ・mawate

Wisselen van voet. Als de rechtervoet van voor staat in je kamae, dan breng je de linkervoet naar voor en de rechter naar achter.

2.2 受身技・Ukemi waza/Valtechnieken

2.2.1 ^{まえ うけみ}前受身・mae ukemi

Voorwaartse val, vooruit kijken in de richting waarin je wil rollen, hand plaatsen en over de schouder aan dezelfde kant rollen. Bij het neerkomen, moet het been tegenover die schouder gestrekt zijn en het andere ingetrokken. Voet plat op de grond, voet van het gestrekte been zodanig draaien + tenen oprollen naar boven, dat je die voet op de grond kan zetten met de bal van de voet. Tegelijkertijd sla je op de grond om je val te breken, met de arm aan de kant van het gestrekte been. Die arm moet naast je zijn, onder een hoek van 45 graden. Bekken tegelijk ook van de grond heffen.

2.2.2 ^{うしろ うけみ}後受身・ushiro ukemi

Achterwaartse val vertrekt vanuit kamae, gaat naar achter, tijdens het rollen de voet naar achter steken. Niet omhoog, want bij zwaaraanvallen kan je been/voet dan afgehakt worden! Direct rechtkomen en zien dat je terug in dezelfde kamae staat. Wordt o.a. gebruikt als je omver geduwd wordt. Dan moet je een volgende duw kunnen tegenhouden door je kamae houding.

2.2.3 ^{よこ うけみ}横受身・yoko ukemi

Zijwaarte val is als een rad maken. Je staat dwars op de valrichting en je kijkt ook nog steeds voor je (dus niet naar de valrichting). Over de beide schouders rollen en neerkomen zoals bij de voorwaartse val.

2.3 蹴り技・Trap technieken

2.3.1 ^{まえ け}前蹴り・mae keri

Voorwaartse trap.

2.3.2 ^{まわ け}回し蹴り・mawashi keri

Cirkeltrap.

2.3.3 ^{よこ け}横蹴り・yoko keri

zijwaartse trap

2.3.4 ^{うし け}後ろ蹴り・ushiro keri

Achterwaarte trap.

2.3.5 ^{うら け}裏蹴り・ura keri

Achterzijde trap (hiel trap).

2.4 突きと打ち技・Tsuki to uchi waza/Stoot- en slagtechnieken (突き・Stoot)

2.4.1 直突き・choku tsuki

Rechte stoot, cfr. de eerste stoot bij tsuki uchi no kata. Linkerhand blijft open en is ingetrokken, de rechterhand doet de slag met gesloten vuist. Vuist wordt schuin gehouden op het einde, om de ellepijp niet te verdraaien.

2.4.2 腰突き・koshi tsuki

Heup stoot, cfr. de tweede stoot bij tsuki uchi no kata.

2.4.3 引き突き・hiki tsuki

Terugtrek-stoot, heup achteruit smijten (hiki) om een lage aanvalsimpact te ontlopen. Je rechtervoet gaat daarbij in cat-stand (rechterhiel van de grond, zodat het rechterbeen los is en vlot kan bewegen). Ondertussen breng je de linkerhand onder je rechterarm, net voor de elleboog. Met je rechtervuist, ben je ondertussen een lage slag naar de *buik* van de tegenstander aan het uitvoeren. De rechterarm door deze slag gestrekt, schuin naar beneden. Het is ook de derde stoot bij tsuki uchi no kata.

2.5 突きと打ち技・Tsuki to uchi waza/Stoot- en slagtechnieken (打ち・Slag)

2.5.1 順打ち・jyun uchi

Onderdanige slag. Let erop dat je bovenarm horizontaal is, parallel met de grond. Je voorarm moet onder een hoek van 45 graden naar voor gericht zijn. Met de kneukels op de neusbrug slaan, zodat de tegenstander op zijn knien zakt. Vandaar ook de naam *onderdanige slag*.

2.5.2 捻り打ち・hineri uchi

Verdraaide inworp slag. Je hebt net de onderdanige slag gedaan en draait nu de heup in de andere richting.

Je linkervuist komt naar beneden, dicht bij je lichaam.

Je rechtervuist breng je naar je linkerschouder, terwijl je een elleboog-stoot geeft.

Bij die elleboog-stoot, gebruik je de beweging van je lichaam om kracht bij te zetten. En daarbij beweeg je ook nog eens heel je lichaam naar voren, om dit momentum ook te gebruiken om extra kracht bij te zetten.

2.5.3 逆打ち・gyaku uchi

Omgekeerde slag. Je trekt hier je lichaam terug open, na de hineri uchi.

Je rechter-vuist geeft een slag naar de zijkant van de tegenstander (vb. de zijkant van zijn gezicht). Cfr. een zweepslag.

Belangrijk is dat je je goed open trekt: rechterarm beweegt naar rechts, linker-schouder gaat een beetje naar links-achter.

2.5.4 おもてよこめん う 表横面打ち・omote yoko men uchi

Buitenkant zijkant gezicht slag.

2.5.5 うら う 裏打ち・ura yoko men uchi

Achterkant zijkant gezicht slag.

2.6 補助運動・Hojo undō/Ondersteunende beweging

2.6.1 にぎ かえ 握り返し・nigiri kaeshi

Greep omkering.

Standaard vorm:

Door de knieën gaan. Schouders recht zetten. Hand naar beneden strekken in centrum tegenstander. Naar links draaien en je arm in je centrum trekken, dus je elleboog komt naar binnen. Rechtkomen, door je benen te strekken. Die doen al het werk. Je houdt ondertussen je hand voor je, in je centrum. Als je recht bent gekomen, met je bovenlichaam krachtig naar rechts draaien, om in kamae te komen. Hierdoor breekt de kracht van de tegenstander. Je linkerhand moet steeds mee volgen, ter bescherming. Op het einde, als je recht bent gekomen en je in kamae hebt gezet, dan pak je met beide handen de voorarm van de tegenstander over. Daarna is het zijn beurt.

Tweede vorm:

Wordt gebruikt als de tegenstander te sterk is, want de standaard vorm kan je blokkeren als je wil. Irimi inkomen en je arm uit de greep plooien, tot die voor je centrum komt. Tai sabaki afwerken en op het einde in een vlotten beweging in kamae komen. Dit laatste moet ook weer met een krachtige beweging van het bovenlichaam. Voorarm tegenstander overpakken en dan is het zijn beurt.

2.6.2 ねじかえ 捻返し・neji kaeshi

Draaien omkering.

2.6.3 お かえ 押し返し・oshi kaeshi

Duw omkering.

2.6.4 つ ば 突っ張り・tsuppari

Stuwkracht (omkering).

2.6.5 しのぎ 鎗・shinogi

het overbruggen

2.7 掴み型と手ほとき・Tsukami kata to te hodoki/Greep kata en hand bevrijding (Bevrijdingen op greep)

2.7.1 まじゅん て と 前純手取り・mae jyun te dori

Langs voor, onschuldige hand vastpakken. Denk aan de cirkel van je centrum. Bekken rechtzetten en de cirkelvorm houden. Je draait zijwaarts naar links, zo ver, dat je linkervoet recht

gezet wordt in de richting waarin je draait. Je rechterelleboog komt onder de arm van de tegenstander. Ondertussen pak je over met je linkerhand en geef je gas. Atami. Arm naar beneden duwen, voor zijn centrum, om hem uit evenwicht te brengen. Atami. Hand plaatsen ter controle. Andere hand lossen. Achteruit gaan in kamae.

2.7.2 まぎやくてと 前純手取り・mae gyaku te dori

Langs voor, tegenovergestelde hand vastpakken. Arm omhoog duwen, meer onder de elleboog (aan de triceps, bovenarm) en naar voor gaan met heel je lichaamsgewicht. Timing is hier belangrijk, je moet vertrekken als de aanval begint. Voor de hand-beweging om los te komen, cfr. een deurklink gebruiken.

Opmerking: Als je er technieken op moet doen, zie dat je de arm ver genoeg laat komen. Vooral bij mukae daoshi is dat belangrijk. Anders blijft de tegenstander te recht staan en krijg je de kop niet achteruit geklinkt. Als hij uit evenwicht komt, leunt hij naar voor en komt zijn hoofd lager.

2.7.3 まえとそくてと 前度即手取り・mae do soku te dori

Langs voor, met precisie, onmiddellijk hand vastpakken.

2.7.4 まじょうてと 前両手取り・mae ryō te dori

Langs voor, beide handen vastpakken.

2.7.5 まじょうていっほうと 前両手一方取り・mae ryō te ippō dori

Langs voor, met beide handen 1 kant vastpakken.

2.7.6 まえむなと 前胸取り・mae muna dori

Langs voor, ter hoogte van de borst vastpakken.

2.7.7 うし えりと 後ろ襟取り・ushiro eri dori

Langs achter, kraag vastpakken.

2.7.8 うし りょうてと 後ろ両手取り・ushiro ryō te dori

Langs achter, beide handen vastpakken.

2.7.9 うし したてと 後ろ下手取り・ushiro shitate dori

Langs achter, nederige positie vastpakken (onderarm greep op riem tegenstander).

2.7.10 うし うわてと 後ろ上手取り・ushiro uwate dori

Langs achter, bovenste deel vastpakken (over-arm greep). Eerst de 2 armen naar voor (richting de horizon), om plaats te maken. Dan pas beide handen in de opening steken. Snel alles omhoog duwen en draaien. Draai zo ver, dat hij uit evenwicht blijft. Je moet met je bovenlichaam zijn centrum innemen. Afwerken door de arm die niet over het centrum draaide, te gebruiken om zijn arm ter hoogte van de elleboog (binnenkant), uit zijn centrum te duwen (cfr. 3 hoeken van

een driehoek, waarbij zij 2 voeten 1 zijde vormen en het denkbeeldige punt voor hem, de top van de driehoek).

2.7.11 うし かたて と えりし 後ろ片手取り襟締め・ushiro katate dori eri shime

Langs achter, 1 hand vastpakken kraag wurgend. Niet te ver uitstappen (20cm is genoeg). Naar opzij, zelfs een beetje naar achter (en NIET naar voor!). Inkomen met het bovenlichaam eerst, cfr. in tekenfilms, wanneer ze vertrekken om te lopen en 1 been is nog niet op de grond.

Vb. links: Stap links uit naar achteren (niet te ver), rechter voet vertrekt ook en komt van de grond. Dan ineens terugkomen, dus die voet terugzetten. Maar als ge dat doet, eerst uw bovenlichaam laten komen. Zo komt heel uw gewicht eerst. Eindigen in een kamai, die de tegenstander met je volledige lichaamsgewicht uit evenwicht brengt en bijna volledig omver duwt. Afwerken door de arm te pakken en hem uit evenwicht te duwen (cfr. driehoek).

2.8 掴み型と手ほどき・Tsukami kata to te hodoki/Greep kata en hand bevrijding (Bijkomende grepen)

2.8.1 まえそで と 前袖取り・mae sode dori

Langs voor, mouw vastpakken.

2.8.2 まじょうそで と 前両袖取り・mae ryō sode dori

Langs voor, beide mouwen vastpakken.

2.8.3 うし りょうそで と 後ろ両袖取り・ushiro ryō sode dori

Langs achter, beide mouwen vastpakken.

2.8.4 まえくみ つ 前組突き・mae kumi tsuki

Langs voor, worstelen (pakken). Dit is het omgekeerde van ushiro uwate???

2.9 基本投げ技・Kihon nage waza

2.9.1 むか だお 向え倒し・mukae daoshi

Naartoe gaan en neerhalen. Ze pakken je bij je kraag. Naar voor wandelen, niet te snel, niet te traag. De aanvaller mag niet voelen dat er tegenstand is. Er zijn 2 mogelijke acties (voor aanval met rechter arm):

1. Niet ver uitstappen, maar omdraaien naar rechts.
2. Uitstappen naar rechts.

Bij de *eerste* actie, blijf je dichtbij zijn centrum. Je doet een slag met je rechter arm, alsof een zwaard van boven naar beneden geslagen wordt. Tegelijkertijd moet je goed inkomen en de tegenstander zijn plaats innemen. Door jin het centrum te blijven, komt hij nu uit evenwicht. Je doet met de slag zijn rechterarm naar beneden en dan moet je zijn onderarm/pols tegen je rechter-heup klemmen. Tai sabaki afweken (ō-irimi met je linkerbeen). Breng je rechterarm onder zijn kin, zodat hij in je arm loopt door de beweging die ontstaat als je hem meeneemt in de tai sabaki beweging. Zie dat zijn kin op je biceps ligt. Steek nu je arm omhoog. Hierdoor

draait zijn hoofd weg en kun je het daarna gemakkelijker klemmen. Arm naar je linkerborst brengen en zijn hoofd klemmen. Loslaten en op tijd je knie weghalen (tenzij je de tegenstander zijn rug wil breken).

Bij de *tweede* actie, ga je uitstappen naar rechts. Hoe moet het dan verder?

2.9.2 ^{しほうな} 四方投げ・shihō nage

Worp in elke richting.

2.9.3 ^{ゆ ちが} 行き違い・yuki chigae

Elkaar kruisen.

2.9.4 ^{ねじ こて かせ} 捻小手返し・neji kote kaeshi

Draaien onderarm omkering.

Arm laag tegen het dijbeen houden!

Moet op 2 manieren: standaard en tenkan.

Standaard, wil zeggen dat de ō-irimi horizontaal eindigt. Dus je staat recht tegenover de tegenstander. De neji kote kaeshi doe je dan naar je rechter-knie (bij starten langs links inkomen irimi). Tengan, wil zeggen dat de ō-irimi wordt doorgezet. Je zet de neji kote kaeshi aan, maar bent dan gericht naar de richting waarin de tegenstander gaat vliegen.

2.9.5 ^{てんびん な} 天秤投げ・tenbin nage

Weegschaal worp.

Houdt rekening met hetvolgende:

- niet te ver gaan
- steeds beide handen gebruiken (kamae houding)
- tai sabaki ō-irimi volledig afwerken = je staat bijna terug recht voor de tegenstander
- op het einde, elleboog op zijn binnenarm en met de snijkant van je hand, hem naar beneden brengen

2.9.6 ^{はちまわ まわ} 鉢廻し廻し・hachi mawashi

Hersenpan roteren.

2.9.7 ^{こし な} 腰投げ・koshi nage

Heup worp.

2.10 基本押さえ技・Kihon osae waza

2.10.1 ^{ろ ふ い み} 呂伏せ入り身・rofuse irimi

Rugwervels naar beneden buigen met inkomen van het lichaam.

2.10.2 ^{ろ ふ てんかん} 呂伏せ転換・rofuse tenkan

Rugwervels naar beneden buigen, met omleiden.

2.10.3 ^{うしろねじくだ} 後捻砕き・ushiro neji kudaki

Achterwaarts draaien breken.

2.10.4 ^{こて くだ} 小手砕き・kote kudaki

Onderarm breken.

3 Bijkomende technieken

3.0.1 ^{うらうで な} 裏腕投げ・ura ude nage

Achterkant arm worp.

3.0.2 ^{こて gae} 小手返し・kote kaeshi

Onderarm omkering.

3.0.3 ^{うしろかたおと} 後肩落とし・ushiro kata otoshi

Achterwaarts schouder laten vallen.

3.1 和の精神・Geest van harmonie

3.2 型・Kata (zonder wapen)

3.2.1 ^{はっぽ けんかた} 八歩拳型・happoken kata

8-stappen vuist kata.

Groeten naar de sensei.

Groeten naar de technische commissie.

Bij het groeten, de handen op de dijen, van voor.

Rechtervoet naar rechts. Tegelijk de rechterhand omhoog brengen, met de snijkant van de hand naar voren.

Linkervoet naar links. Tegelijk de linkerhand omhoog brengen, naar de rechterhand. Een driehoekje vormen, ter hoogte van je solar plexus.

Lichtjes door je knieën zakken. En uitademen.

Driehoek naar boven brengen, tot net boven je hoofd. Dan begint de daling naar beneden.

Bij de daling, plooi je de driehoek open, in een grote cirkelvormige beweging. Je eindigt met de ellebogen tegen je lichaam en je 2 handen, met open hand naar boven gericht, recht voor je. Dieper zakken, linkerhand omsluit de rechtervuist. Zie dat je bovenarmen mooi 1 lijn vormen, parallel met de grond en dit ter hoogte van je solar plexus. Je kijkt naar links.

Linkervoet iets naar links en een gedan barae afweer doen. Let erop dat je bovenarm parallel is met de grond en dat je onderarm onder een hoek van 45 graden staat.

Rechtervoet ook naar voor, zodat hij parallel staat met de linkervoet. Je voeten staat uit mekaar. Tegelijkertijd trek je je linkerarm naar je linkerszij (heup) en maak je een vuist. Ook tegelijkertijd, moet je met je rechterhand een vuist maken en die naar je linkerschouder brengen, terwijl je een elleboog-stoot geeft.

Rechtervoet terug naar achter brengen, maar dubbel zo ver. Ondertussen doe je een afweer van een lage trap, met je voorarm (vuist maken, soort van lage gedan barae).

Onmiddellijk daarna, de linkervoet bijtrekken, zodat die ook parallel met de rechter komt te staan. Ook weer benen uiteen.

Terwijl je dat doet, trek je je rechtervuist naar je heup en geef je een stoot met je linkerhand. Dan met je linkervoet, een kwartslag naar links en ook weer zo een gedan barae doen. Deze wordt nu wel onmiddellijk gevolgd door het vastgrijpen van de denkbeeldige tegenstander zijn vest.

Rechtervuist, tsuki chūdan. Linkervuist, lage afweerslag naar een aanvallend been.

Rechtervuist, tsuki jōdan. Bij de vuistslagen, elke keer de beide armen laten werken. Als de ene vuist slaat, komt de andere terug naar de heup met snelheid, zodat extra kracht kan gegenereerd worden.

Vanuit die positie, vertrekt de rechtervoet naar rechts, om weer een gedan barae te doen. De kata herhaald zich dan volledig langs de andere kant.

Na weer te eindigen met midden, lage en dan hoge slag, is het tijd voor de eindceremonie:

Even pauze en diep uitademen.

Linkervuist gaat open.

Linkervoet achteruit, zodat je beide voeten parallel staan.

Linkerhand naar beneden bijtrekken, terwijl je je linkervoet naar het midden verplaatst.

Rechtervoet bijtrekken.

Groeten, met open handen op de voorkant van het dijbeen.

3.2.2 突き打ちの型・tsuki uchi no kata

De *stoot/slag kata*, maakt gebruik van alle slagen die beschreven zijn bij het onderdeel tsuki en uchi waza. Je begint met klaar te staan, je vuisten naast je lichaam. Zeg luid en duidelijk “tsuki uchi no kata”, waarna je 1s pauzeert. Dan val je, met een rechte rug, zachtjes naar voren. Wanneer je niet anders kan als je rechtervoet naar voren plaatsen, geef je ineens een rechte stoot (choku tsuki). Linker hand dichtbij trekken, cfr. karate stoten. Verschil met karate: de linkerhand blijft open, zoals bij de gewone kamae houding. Je eindigt die stoot door stevig op je benen te staan, zwaartepunt verlagen en rechte rug houden. Daarna, je rechtervoet een beetje naar rechts schuiven, om dan met je linkerhand een heup-stoot (koshi tsuki) te geven. Daarna kom je terug recht, je trekt je terug in hiki (rechter been geplooid naar achter, de hiel van je rechtervoet is lichtjes van de grond). Tegelijkertijd, geef je ter verdediging een terugtrek-stoot (hiki tsuki). Je linkerhand breng je daarbij onder je rechterarm (net achter de elleboog).

Timing:

1 2 3 iaaaa 1 2 3 ieeep

1 2 3 iaaaa 1 2 3 toooo

Dat mogen snelle seconden zijn. Het moet vrij vlot gaan.

Extra details:

- Starten met je vuisten naast je dijen te houden, met je voeten een beetje uit elkaar, en naar voren te vallen. Let erop dat je voet schuift over de grond en dat je niet op de grond stampt.
- Bij de zweep-slag, moet je goed je bovenlichaam gebruiken om kracht te genereren. Je slaagt dan goed door, waardoor je een beetje scheef eindigt. Daarna zet je je eerst terug in een rechte kamae.
- Eindigen door je recht te zetten. Je vuist wordt een open hand, die komt naast je lichaam, terwijl je naar achter gaat. Twee passen naar achter en je moet terug staan waar je begonnen was. Dan groeten.
- Groeten = handen op je quadriceps (dus effecties van voor en niet langs de zijkant) en buigen, tot je vingertoppen do bovenkant van je knieën raken. Je ogen volgen mee de buiging, dus naar beneden kijken tijdens het buigen.

Als oefening tussen persoon A en B:
Beginnen met rechte stoot langs rechts.

A Rechte stoot.

B Afweren met de bovenkant van de rechter-voorarm langs de binnenkant naar links bewegend (gedan barai of zoiets).

A Heup-stoot.

B Linkerarm naar de andere kant bewegen om af te weren met de buitenkant van dezelfde voorarm.

B Met de linkerarm een stoot naar voor geven... rechte stoot die vanuit de hara komt.

A Hiki tsuki... je doet de stoot hierbij over de arm van de tegenstander, tegen zijn borst. Dicht genoeg bij blijven, zijn stoot kan je net niet raken, omdat jou stoot tegen zijn borstkas, je lichaam net iets langer maakt.

A Onderdanige slag.

B Opzij gaan en afweren.

A Inkomen met elleboog.

B Nogmaals opzij gaan en afweren.

B Inkomen om de tegenstander vast te pakken.

A Zweep-slag (ura) in de zijkant (ribben) van de tegenstander, terwijl je achteruit gaat.

3.2.3 座り技の型・suwari waza no kata

zittende technieken kata

3.2.4 ?? katori, ceremonie

Start: 6 matten afstand

Voeten uit mekaar (want ze hadden een harnas aan).

Groeten naar mekaar, met de handen open, van voor op de dijbenen.

Draaien naar de meester.

Voeten in mekaar (rechter in de linker) en groeten, ook met de handen open, van voor op de dijbenen.

Draaien naar mekaar.

Zitten in seiza, passief.

Groeten: linker hand op de grond, rechterhand volgt.

Naar mekaar blijven kijken en buigen.

Rechterhand maar even op de grond en dan terug naar boven.

Terug de rug recht brengen.

Tenen actief.

Naar mekaar komen, met de handen in de lies. Deze keer, vuisten maken rond de duim. Hierdoor kan de tegenstander moeilijker je arm vastpakken, want dan schuift hij er af.

Een dikke 2 vuisten afstand houden. Dat mag 30cm zijn, dat werkt gemakkelijker.

Einde: Tenen actief en in chico terug achteruit. Weer 6 matten afstand.

Tenen passief. Op dezelfde manier groeten.

Rechtstaan.
Op dezelfde manier groeten.
Weer draaien naar de meester en groeten.

3.2.5 ?? katori, 1ste

aanvaller:

Rechte slag naar beneden met rechterhand.
Rechterknie stapt rechts uit.

verdediger:

Vertrekken wanneer de aanval nog moet beginnen. Dubbele hand (op mekaar) schiet naar voor om op de achterkant van de bovenarm (boven de oksel) te duwen. Die dubbele hand schuift tegelijk een beetje naar boven richting de elleboogholte. Hierdoor wordt de aanvaller uit evenwicht geduwd. Over arm schuiven om de hand vast te pakken en die op je rechterknie te leggen (je rechterknie was rechts uitgestapt). Linkerhand ter hoogte van de elleboog. 2 details: * de vingertoppen van de linkerhand moeten naar boven gericht zijn. * duwen *op* de elleboog, het is de bedoeling om dat gewricht kapot te doen. Je duwt de elleboog richting je rechtersoet. Rechterhand blijft vasthouden. Rechterknie gaat naar voren. Hier kan je op elke moment de arm nog breken. Hand plat op de grond leggen, dus niet getorst. Linkerhand duwt op de bovenarm, achter de elleboog, ter controle. Linkerknie op de schouder leggen, ter controle. Nu kan je de linkerhand gebruiken om een “tooo” te doen. Met linkerhand terug achter de elleboog vastpinnen. Linkerknie achteruit. Linkerhand laat los. Rechterknie achteruit. Rechterhand houd nog 1 seconde vast, om controle te laten zien, voor het geval hij nog leeft. Rechterhand laat los. In kamae. Andere laten rechtekomen. Vuisten rond duimen maken in de lies. Aanvaller gaat eerst naar zijn plaats. Dan verdediger.

3.2.6 ?? katori, 2de

Aanvaller: Vastpakken vest met linkerhand en roepen. Zijn rechterknie stapt rechts uit. Verdediger: 2 stoten naar boven: * linkervuist raakt zijn elleboog * rechtersoet op zijn kin Detail: Kom een beetje naar voor, om de overhand te krijgen in het evenwicht. Dus overtuigend in-komen. Dan komen de 2 vuisten naar beneden in nog een dubbele slag: * linkervuist slaat in een drukpunt schep beweging (van biceps aanvaller naar voorarm), om hem naar voor te laten buigen * rechtersoet slaat op zijn neusbrug Tegelijkertijd mae keri met je linkerbeen. Linkerbeen ineens naar achter zetten, ver genoeg. Ondertussen draait je lichaam mee en dat zal zijn arm in een klem brengen. Je linkerhand mag helpen, weer met de vingertoppen naar boven gericht, maar in eendebakkes C vastpakken. Afwerking, zoals bij de eerste.

3.2.7 ?? katori, 3de

Aanvaller: Rechte stoot. Rechterknie stapt rechts uit. Verdediger: Tegelijkertijd als beide handen in kamae naar voor en een shinogi doen. Let er op dat die shinogi van ver genoeg vertrekt en naar je lichaam komt. Arm aanvaller dus niet wegduwen. Vuistslag laten doorgaan en weer laten neerkomen en afwerken. Aanvaller moet normaal gezien recht liggen, in de richting van de vuistslag.

3.2.8 ?? katori, 4de

Kuruma daoshi, de wiel neerhaling. Aanvaller: Rechterhand slaat met open hand, van achter beginnen in een cirkelvormige beweging. Verdediger: Voor de aanval start, met open hand de aanval blokkeren op de schouder. Paf! Eigenlijk niet helemaal blokkeren. Je zal met de linkerhand ineens de rechterarm van de tegenstander *begeleiden*, om die cirkelbeweging verder te zetten. Daardoor komt de tegenstander ten val en land hij op zijn rug. Je linkerknie is

intussen naar achter gedraait en omhoog gekomen. Met rechterhand een “tooo” doen. De aanvaller moet zijn gezicht beschermen en ook zijn hoofd van de grond houden. Afwerken door je rechterhand onder de rechterarm van de tegenstander te steken. Dan die arm over hem duwen, ter hoogte van de bovenarm langs de buitenkant. Even houden, ter controle. In kamae achteruit. Aanvaller moet weggrollen van de verdediger. Komt dan recht. Kamae verdediger worden 2 vuisten rond de duimen. Aanvaller gaat terug op zijn plaats. Verdediger ook.

3.2.9 ?? katori, 5de

Gekruist wurgen. 2 atamis in de ribben. Niet uitstappen! 1 arm naar beneden, 1 naar boven. De nadruk op de arm naar beneden, dat is de belangrijkste. Neerleggen en mee indraaien. Je doet eigenlijk een *ō-irimi*. Je eindigt dan langs de zijkant, terwijl zijn arm vertikaal is. Hij heeft je immers nog vast. Je linkerhand doet de afwerking. Je rechterhand schuift er dan onder, duwt de arm over de aanvallen en houdt even controle. Dan achteruit gaan in kamae en wachten. De aanvaller draait weg van de verdediger en zet zich recht.

3.2.10 suwari waza no kata

Voor mekaar zitten. 1. Je wordt vastgepakt. Rechterhand gebruiken om naast hem te bewegen en hem in een cirkelvormige beweging uit evenwicht te brengen. Als hij valt, bijschuiven en zijn linkerarm over je 2 knieën leggen, pols vasthouden ter controle. Slag naar het gezicht (hij moet het gezicht beschermen). Die linkerarm tussen jou en de tegenstander steken. Tegenstander strekt 1 been, andere knie geplooid over dat gestrekt been. Zo moet hij ook weggrollen, van de andere weg. Terug naar je plaats gaan in *chico*. Andere zal ondertussen rechtekomen en ook terug naar zijn plaats gaan. 2. Idem, maar nu zal de linkerhand ook voor een balansverstoring zorgen, naar boven gericht. Hand in kamae naar binnen gericht (dus niet de arm vastpakken). De rest is hetzelfde.

3.2.11 ^け蹴^{ごほ}り^{かた}五歩の型・keri goho no kata

trap 5 stappen kata

3.3 型・Kata (met wapen)

3.3.1 tanto no kata

Groeten + Tanto no kata zeggen. Begin zoals bij katori: *chidori* vertrekken en tanto trekken. In een grote beweging naar het hoofd slagen. Let er op dat de punt goed naar voor is, want daar snij je het gezicht mee. Die beweging stopt niet in kamae houding, maar gaat verder om een 8-snijbeweging te maken, zoals in eskrima. Beginnen langs rechts en er op letten dat je niet te ver naar achter gaat. Je tanto moet steeds voor je blijven. Snijden, weer met de punt goed naar voor, in de richting van de *gi*-lijnen. Na de 8-beweging, doe je onmiddellijk een steek. Je linkervoet verplaatst *niet*. Je leunt gewoon naar voor om te steken. Dit was de eerste blok. *Kiai* mag hier. Dan de tanto overpakken naar *earth grip*. Je houdt het boven je hoofd, met de snijkant naar links. Even wachten en dan haken naar rechts, zogezegd in het linkeroog om dat neusbeen open te rijten. Terugkomen met de punt goed naar voor om de hals open te snijden. Linkervoet gaat achterom je rechterbeen, terwijl je naar voor blijft kijken met getorst lichaam. Ondertussen heb je je linkerhand onder de tanto geplaatst. Steken naar voren, in de buik (onder de borstplaat). En dan de tanto klinken, zodat je het geheel naar boven kunt duwen, onder de borst, tot in de longen. Dit was de tweede blok. *Kiai* mag hier. Linkerhand lost de ondersteuning en pakt de tanto over, net onder de *tsuba*. Uit de torsing draaien en blok 1 begint terug, maar nu langs de andere kant. Dat wordt de derde blok. *Kiai* op het einde. Dan weer *earth grip* en neusbeen openrijten. Dat is de vierde blok. *Kiai*. Laatste keer uit de

torsing draaien en snijden in het gezicht, met de punt goed naar voren. Laatste kiai. 2 passen achteruit en notou.

3.3.2 ken no kata

Zwaard trekken. In kamae voor mekaar staan. Allebei 1 maki uchi doen. Ene geeft opening (te ura gasumi). De andere valt men aan. Rechts/links werken. Men R, men L. Do R, do L. Ō-gasumi. De andere gaat naar *in no kamae*. Dan valt hij aan. Achteruit gaan en zwaard bijtrekken. De andere geeft nog een maki uchi. Je zet je linkerbeen naar achter en gaat in gedan no kamae staan. Nu sta je terug zoals in't begin en is het jouw beurt om opening te laten. Ieder doet zo 1 kant.

3.3.3 bo no kata

Is bijna hetzelfde als ken no kata, met enkele verschillen. Bo in de helft vastpakken. Rechterhandpalm naar boven gericht, daar ligt de bo in. Groeten, zonder dat de bo beweegt. Bo naar voren schuiven en tegoei vastpakken voor aan te vallen. Linkerhand pakt over, langs boven. Achteruit zwieren en een maki uchi doen. Nu sta je in begin-positie en doe je iets gelijkaardig aan de bewegingen van ken no kata. Men R, men L. Do R, do L. Een bo is lang, dus kan je ook laag gaan. Sune R, sune L. Goed door de knieën zakken. I.p.v.ō-gasumi, doen we hier mateage. Dat kunnen we zowel R als L doen. Een slag komt, naar rechts springen en opvangen. Opzij duwen en dreigen naar de keel. Allebei een maki uchi. En dan sta je weer op dezelfde manier. En die blok nog eens herhalen, maar met de rollen gewisseld.

3.4 Extra informatie