HANDBOEK

Wado International Karate-Do Federation

和道国際空手道連盟

Inhoud

1. ALGEMEEN 8

1.1 De Dojo 8
1.1.1 Wat is een dojo? 8
1.1.2 Dojo Kun (regels in de dojo) 8
1.1.3 Hoe en waarom we buigen 8
1.1.4 Gordel (Obi) knopen 9
1.2 Basisprincipes 10
1.2.1 Gichin Funakoshi's twintig regels van karate 10
1.2.2 Karate Ni Sentenashi 11
1.2.3 Timingstactieken (Kakete en Machite) 11
1.2.4 3 Basisprincipes van Wado Ryu Karate Do 11
1.2.5 Taisabaki 12
1.2.6 Principes om aanval te counteren 13
1.2.7 Het doel van kiai 14
1.2.8 SuHari 14
1.2.9 Kikioji, Mukuzure, Futanren 14
1.3 Verklaring kanji 15

2. GESCHIEDENIS VAN WIKF 16

2.1 Hironori Othsuka 16
2.1.1 Lang verhaal 16
2.1.2 Samenvatting 18
2.2 Tatsuo Suzuki 19
2.2.1 Lang verhaal 19
2.2.2 Samenvatting 24

3. KIHON 25

3.1 Zone's van het lichaam 25
3.2 Openingstanden renraku waza 25
3.3 Shisei (standen) 26
3.4 Verplaatsingen (unsuko of ashi) 28
3.5 Raakpunten 29
3.5.1 Te (hand) 29
3.5.2 Ashi (voet) 29
3.6 Tsuki-waza (Stoottechnieken) 30
3.7 Uchi-Waza (slagtechnieken) 31
3.8 Geri-Waza (traptechnieken) 32
3.9 Ashi barai-Waza (Veegtechnieken) 32
3.10 Uke-Waza (verdedigingstechnieken) 33

4. IPPON UKE 36

4.1 Ippon jodan uke (-12jaar) 36
4.2 Ippon jodan uke 38
4.3 Ippon uchi uke (-12jaar) 40
4.4 Ippon uchi uke 42
4.5 Ippon soto uke (-12jaar) 44
4.6 Ippon soto uke 46

5. SANBON KUMITE 48

5.1 Chudan Uke 48
5.1.1 Chudan uchi uke 48
5.1.2 Chudan soto uke 49
5.2 Maegeri Uke 50
5.2.1 Maegeri uke ipponme 50

5.2.2 Maegeri uke nihonme ... 51
5.2.3 Maegeri uke sanbonme ... 52
5.2.4 Maegeri uke yonhonme ... 53
5.2.5 Maegeri uke gohonme ... 54
5.2.6 Maegeri uke ropponme ... 55
5.3 JODAN UKE ... 56
5.3.1 Jodan uke ipponme ... 56
5.3.2 Jodan uke nihonme ... 57
5.3.3 Jodan uke sanbonme ... 58
5.3.4 Jodan uke yonhonme ... 59

6. OHYO KUMITE ... 60

6.1 ALGEMEEN ... 60
6.2 OHYO KUMITE IPPONME ... 60
6.3 OHYO KUMITE NIHONME ... 61
6.4 OHYO KUMITE SANBONME ... 62
6.5 OHYO KUMITE YONHONME ... 63
6.6 OHYO KUMITE GOHONME ... 64
6.7 OHYO KUMITE ROPPONME ... 65
6.8 OHYO KUMITE NANAHONME ... 66
6.9 OHYO KUMITE HACHIHONME ... 67

7. KIHON KUMITE ... 68

7.1 ALGEMEEN ... 68
7.2 KIHON KUMITE IPPONME ... 69
7.3 KIHON KUMITE NIHONME ... 70
7.4 KIHON KUMITE SANBONME ... 71
7.5 KIHON KUMITE YONHONME ... 72
7.6 KIHON KUMITE GOHONME ... 73
7.7 KIHON KUMITE ROPPONME ... 76
7.8 KIHON KUMITE NANAHONME ... 77
7.9 KIHON KUMITE HACHIHONME ... 78
7.10 KIHON KUMITE KYUHONME ... 79
7.11 KIHON KUMITE JIPPONME ... 80

8. TANTO DORI ... 82

8.1 ALGEMEEN ... 82
8.2 TANTO DORI IPPONME ... 82
8.3 TANTO DORI NIHONME ... 84
8.4 TANTO DORI SANBONME ... 86
8.5 TANTO DORI YONHONME ... 88
8.6 TANTO DORI GOHONME ... 92
8.7 TANTO DORI ROPPONME ... 94
8.8 TANTO DORI NANAHONME ... 96
8.9 TANTO DORI HACHIHONME ... 98
8.10 TANTO DORI KYHONME ... 100
8.11 TANTO DORI JUPPONME ... 102

9. IDORI ... 104

9.1 IDORI IPPONME ... 104
9.2 IDORI NIHONME ... 106
9.3 IDORI SANBONME ... 108
9.4 IDORI YONHONME ... 110
9.5 IDORI GOHONME ... 112

10. TACHI DORI ... 114

10.1 TACHI DORI IPPONME 114
10.2 TACHI DORI NIHONME 116
10.3 TACHI DORI SANBONME 118
10.4 TACHI DORI YONHONME 120
10.5 TACHI DORI GOHONME 122

11. KATA 124

11.1 KATA NO ROKUGENSOKU (ZES PRINCIPES VAN KATA) 124
11.2 PINAN NIDAN 125
11.3 PINAN SHODAN 127
11.4 PINAN SANDAN 129
11.5 PINAN YONDAN 131
11.6 PINAN GODAN 133
11.7 KUSHANKU 135
11.8 NAIHANCHI 136
11.9 SEISHAN 137
11.10 CHINTO 138
11.11 JIHON 139
11.12 JITTE 140
11.13 BASSAI 141
11.14 NISEISHI 143
11.15 ROHAI 144
11.16 WANSHU 145

12. KUMITE 146

12.1 KUMITE NO GOGENSOKU (VIJF PRINCIPES VAN KUMITE) 146

13. EXAMENVOORWAARDEN 147

13.1 KANDIDAAT 8° KYU: GEEL (- 12 JAAR) 147
13.2 8° KYU: GEEL 148
13.3 KANDIDAAT 7° KYU: ORANJE (- 12 JAAR) 149
13.4 7° KYU: ORANJE 150
13.5 KANDIDAAT 6 ° KYU: GROEN (- 12 JAAR) 151
13.6 6° KYU: GROEN 152
13.7 KANDIDAAT 5° KYU: BLAUW (- 12 JAAR) 153
13.8 5° KYU: BLAUW (1) 154
13.9 4° KYU: BLAUW (2) 155
13.10 3° KYU: BRUIN (1) 156
13.11 2° KYU: BRUIN (2) 157
13.12 1° KYU: BRUIN (3) 158
13.13 DANGRADEN (2020-2022) 159
13.13.1 KIHON TSUKI & KERI (ALL GRADES) 159
13.13.2 RENRAKU WAZA – (ALL GRADES) 159
13.13.3 SANBON GUMITE 159
13.13.4 OHYO/KIHON/IDORI/TANTO/TACHI 159
13.13.5 KATA 159
13.13.6 JIYU KUMITE (all grades) 159
13.13.7 WRITTEN TEST (all grades) 159

14. JAPANSE BUDO PRINCIPES 160

14.1 JUNANSHIN (~ EEN VORMBARE GEEST) 160
14.2 ZANSHIN (~ EEN TOTALE STAAT VAN PARAATHEID) 160
14.3 KIAI (KI ~ GEEST, AI ~HARMONIE) 161
14.4 KIME (~ CONTROLE, BESLISSING) 161
14.5 METSUKE (~ KIJKEN, ZIEN) 161
14.6 MA-AI (~ AFSTAND) 161

14.7 MUGA MUSHIN (~ EEN LEGE GEEST) ... 162
14.8 RI-AI (~ SAMENHANG) ... 162
14.9 SEI TO DO (~ ACTIE - GEEN ACTIE) ... 162
14.10 YOYU (~ MARGE) ... 162
14.11 KURODA ICHITARO SENSEISHISEI (~ HOUDING) ... 163
14.12 KANKEN (~ INTUÏTIE EN ZIEN) ... 163
14.13 FUDOSHIN (~ ONBEWEEGLIJKE GEEST) ... 163
14.14 SHU HA RI (~ BESCHERMEN/INSCHIKKEN, ~BEZINNING, ~WEGGAAN) ... 164
14.15 MISOGI (~ VRIJWAREN,ZUIVEREN) ... 164

15. KARATETECHNIEKEN UIT ANDERE STIJLEN ... 165

15.1 WERPTECHNIEKEN (NAGE-WAZA) ... 165
15.1.1 #1. Byobu Daoshi: 'Topple a Folding Screen' ... 165
15.1.2 #2. Koma Nage: 'Spinning Top Throw' ... 166
15.1.3 #3. Kubi Wa: 'Neck Ring' ... 166
15.1.4 #4. Katawa Guruma: 'Cripple Wheel' ... 167
15.1.5 #5. Tsubame Gaeshi: 'Swallow Reversal' ... 168
15.1.6 #6. Yari Dama: 'Spearing Through' ... 168
15.1.7 #7. Tani Otoshi: 'Valley Drop' ... 169
15.1.8 #8. Ude Wa: 'Arm Ring' ... 169
15.1.9 #9. Gyaku Tsuchi: 'Reverse Sledgehammer' ... 170
15.2 48 OKINAWA KARATE TECHNIEKEN ... 171
15.2.1 KEN TSUKI ... 171
15.2.2 KINTEKI GERI ... 171
15.2.3 SHUTO UCHI ... 172
15.2.4 SAGURI-TE ... 172
15.2.5 HIZA GERI ... 172
15.2.6 EMPI UCHI ... 173
15.2.7 USHIRO EMPI UCHI ... 173
15.2.8 URAKEN UCHI ... 173
15.2.9 TEISHO UCHI ... 174
15.2.10 NUKI-TE ... 174
15.2.11 KOMA NAGE ... 174
15.2.12 KUBIWA ... 175
15.2.13 SAKUTSACHI ... 175
15.2.14 KATAWAGURUMA ... 176
15.2.15 YORIDAMA ... 176
15.2.16 TANI OTOSHI ... 177
15.2.17 SHIME ... 177
15.2.18 FUMI KIRI ... 178
15.2.19 UDEWA ... 178
15.2.20 TSUBAMAGAESHI ... 179
15.2.21 UNSHU GERI ... 179
15.2.22 KINTEKI GERI ... 180
15.2.23 TOBI GERI ... 180
15.2.24 GEDAN UCHI ... 181
15.2.25 MOROTO TEISHO UCHI ... 181
15.2.26 EMPI UCHI ... 182
15.2.27 USHIRO TEISHO UCHI ... 182
15.2.28 KINTEKI TSUKI ... 183
15.2.29 TEISHO UCHI ... 183
15.2.30 KINTEKI TSUKI II ... 184
15.2.31 SOKUTO GERI ... 184
15.2.32 SOKUMEN GERI ... 185
15.2.33 OLD MAN CARIES A FISH ... 185
15.2.34 SHOKEN ... 186

15.2.35 CRANE SPREAD ITS WINGS ... 186
15.2.36 DRAGONS TAIL ... 187
15.2.37 CRANES BEAK ... 187
15.2.38 PREYING MANTIS ... 188
15.2.39 TORA GUCHI ... 188
15.2.40 TOMOE NAGE ... 189
15.2.41 YOKO EMPI ... 189
15.2.42 MAWASHI EMPI ... 190
15.2.43 HIRAKEN ... 190
15.2.44 TUITE ... 191

16. JAPANSE WOORDENLIJSTEN ... 195

16.1 WOORDENLIJST PER GROEP ... 195
16.2 JAPANSE WOORDENLIJST JAPANS > NEDERLANDS ... 206
16.3 JAPANSE WOORDENLIJST NEDERLANDS > JAPANS ... 214

1. Algemeen

1.1 De Dojo

1.1.1 Wat is een dojo?

Dojo is het Japans woord voor de fysieke plaats (lesruimte) waar karate wordt beoefend. Het is een plaats van (geestelijke) verlichting waar de leerling-karate een weg/pad (Do) opgaat waarbij hij tegelijkertijd de transformatie aanvangt om van een doodgewone/alledaagse persoonlijkheid te komen tot een uiterst gecoördineerde persoon.
De voornaamste persoon in de dojo is de Sensei. Hij is de meest ervaren martial artist in de dojo. Hij/zij onderwijst de karateka en hij/zij zal trachten om het best mogelijke resultaat uit zijn/haar leerlingen te halen.
In de dojo worden naast technische vaardigheden van de vechtkunst ook essentiële elementen van het karakter gevormd. Studenten moeten de orders van de Sensei opvolgen waardoor discipline wordt aangeleerd. Uit respect buigen zij voor de Sensei en door trouw de lessen volgen leren zij loyaal te zijn. Naast zelfverdedigingstechnieken zijn er nog vele andere zaken die je kan leren in de dojo : taktisch denken, sportiviteit, fitnessoefeningen en gemotiveerd blijven trainen zijn daar voorbeelden van . Vanaf het moment dat je door de deur van de dojo bent gegaan zal je nooit meer dezelfde zijn!
De dojo is de plaats waar je zowel de geest (het filosofische en spirituele aspect) als de praktische techniek van Budo (verzamelnaam voor alle gevechtskunsten) kan leren. Etiquette (geheel van cultuurgebonden beleefdheidsregels en omgangsvormen) is een integraal onderdeel van Budo en zonder dat zouden we we enkel een geweldadige sport beoefenen. Hoe meer training een persoon heeft genoten, hoe rustiger, waardiger en nederiger de karateka wordt. De beginner moet zich in deze etiquette bekwamen om van zichzelf een beter mens te maken.
Tijdens de les moet de student snel reageren op de commando's van de Sensei zodat er geen tijd wordt verspild,. Studenten staan in een rij en ze moeten proberen om de lijnen aan te houden zodat de Sensei iedere leerling kan zien en kan corrigeren indien nodig. De studenten moeten proberen om de timing en het ritme van de klas te volgen. Dit zal de studenten helpen bij het leren van de juiste snelheid bij toepassing van de technieken. Senior studenten worden aan de voorzijde van de klas geplaatst om een voorbeeld voor de andere studenten te kunnen zijn.
Studenten mogen de dojo vloer niet verlaten zonder de uitdrukkelijke toestemming van de instructeur.

1.1.2 Dojo Kun (regels in de dojo)

1. Reisetsu O Mamori	*Respecteer de Regels*
2. Shingi O Omanji	*Een student moet loyaal blijven aan zijn Meester*
3. Jojitsu Ni Oberezu	*Leraars en Leerlingen zijn niet Gelijk*
4. Shinkenmi Ni Tesseyo	*Zet je altijd serieus in*

1.1.3 Hoe en waarom we buigen

De Dojo is de plaats van training en is voor de karateka wat een heilige grond of een kerk voor een gelovige betekent. Voordat een karateka zijn/haar dojo binnengaat of verlaat, zal hij uit respect buigen.
De training/les begint met verschilllende groeten. Men gaat zitten bij 'seiza' en na het groeten staat men op bij 'kiritsu'.

1. Groet aan altaar en de objecten er in : 'Shinzen ni rei'
2. Groet aan foto (enkel indien er geen altaar is) van Ohtsuka Sensei : 'Ohtsuka Sensei ni rei'
3. Groet aan foto (enkel indien er geen altaar is) van Suzuki Sensei : 'Suzuki Sensei ni rei'
4. Groet aan Sensei : 'Sensei ni rei'
5. Groet aan elkaar : 'Otagai ni rei'

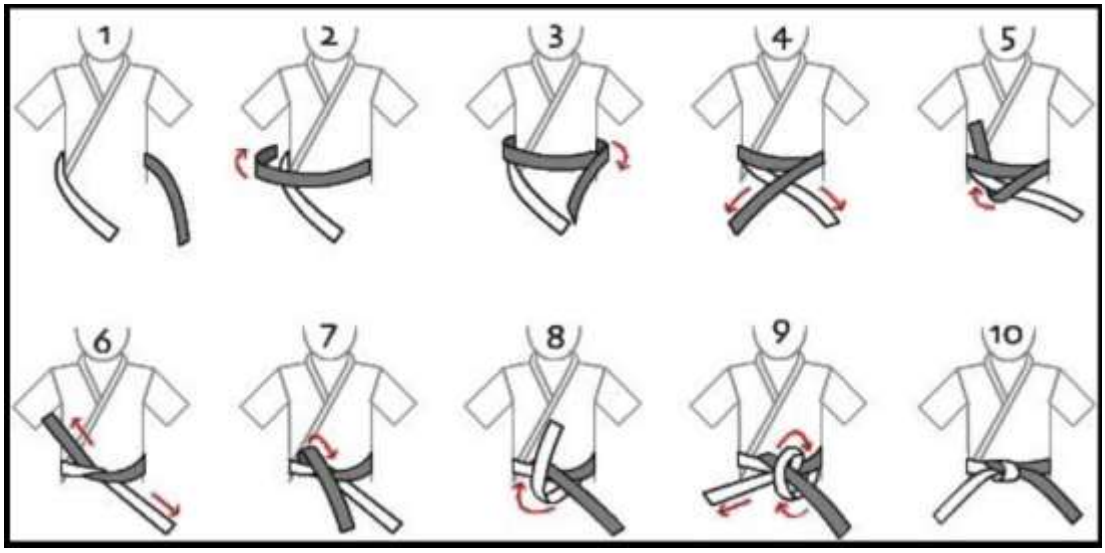
Waarom groeten we? 'Ohtsuka Sensei ni rei' of 'Suzuki Sensei ni rei' is een verzoek aan de overleden grootmeesters in onze karatestijl opdat zij ons zouden helpen om serieus te trainen. De tweede groet 'Sensei ni rei' is een teken van respect voor de lesgever/trainer.

Ten derde is ‘Otagai ni rei’ een verzoek aan elkaar (al de leerlingen) om elkaar te helpen in training en om respectvol en serieus te trainen. Zo worden problemen en incidenten tussen studenten tijdens de training voorkomen. De buigingen op het einde van de training zijn dezelfde als bij het begin van de training. Dit wordt gedaan uit dankbaarheid voor de goede training die zonder problemen verlopen is.

Er zijn twee soorten buigingen:
1. Zarei (geknield)
2. Ritsurei (rechtstaande)

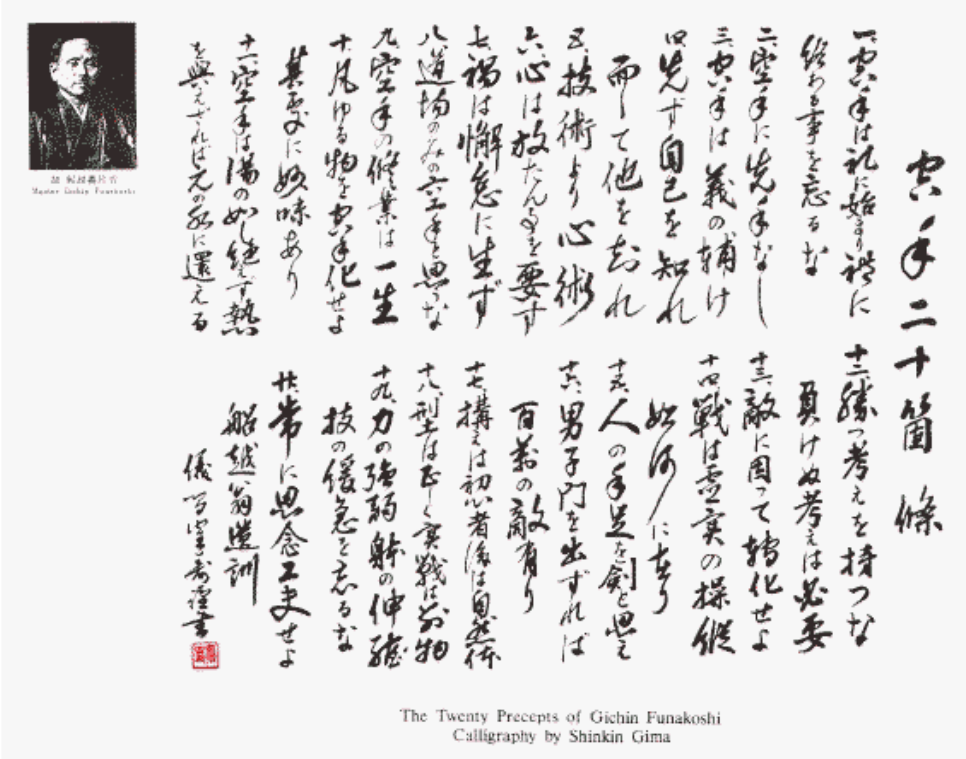
Normaal is de buiging Zarei. Bij de buiging in Zarei plaatst de karateka eerst beide handen op de bovenbenen, brengt beide handen daarna gelijktijdig naar de vloer en verschuift ze voor het lichaam met de duim en wijsvinger tegen elkaar. Wanneer je buigt moeten de ogen niet gericht zijn op je tegenstander maar kijken we naar de vloer. Je blijft je wel ten allen tijde bewust (Zanshin) van wat er in je omgeving gebeurt. Hou je gewicht van je handen zodat je snel kan bewegen indien nodig. Dit is een belangrijk punt. Dit is zoals een Samurai buigt, altijd paraat, altijd klaar. Bij een staande buiging mogen de handen aan de zij- of voorkant van de benen gehouden worden.

1.1.4 Gordel (Obi) knopen



1.2 Basisprincipes

1.2.1 Gichin Funakoshi's twintig regels van karate



1. Karate begint met de groet en eindigt met de groet.
2. In Karate is er geen offensief/aanval.
3. Karate steunt gerechtigheid.
4. Doorgrond eerst jezelf, dan pas de andere.
5. Het is eerder een kunst van het hart dan een kunst van technieken.
6. De geest moet bevrijd worden.
7. Onheil wordt veroorzaakt door luiheid.
8. Beschouw karate niet enkel als een zaak voor in de dojo.
9. De beoefening van karate is iets voor het leven.
10. Betrek karate op zoveel mogelijk dingen; het is hierin dat de verlichting schuilt.
11. Karate is als warm water, dat, als je het niet onophoudelijk verhit, weer afkoelt.
12. Denk niet aan winnen, denk aan niet verliezen.
13. Pas je steeds aan je vijand aan.
14. In een gevecht gaat het erom hoe je omgaat met ‘leeg’ en ‘vol’.
15. Beschouw je armen en voeten als zwaarden.
16. Wanneer je je vertrouwde omgeving verlaat, wachten je miljoenen vijanden.
17. Voor beginners ‘kamae’, daarna ‘shizentai’ (natuurlijke positie)’.
18. Een kata moet correct uitgevoerd worden, een echt gevecht is iets anders.
19. Vergeet nooit dat kracht stevig en soepel is, dat het lichaam gespannen en ontspannen is, en dat de techniek traag en snel is.
20. Concretiseer steeds de theorie.

Deze 20 regels, die Funakoshi sensei recht vanuit het hart, zijn emotie, heeft opgesteld, vormen de essentie van karate. Ze geven perfect de geheimen weer van hoe de technieken volmaakt kunnen worden uitgevoerd en beschrijft de geweldige spirit/overtuiging die nodig is om karateka te zijn. Dankzij deze regels zien we duidelijk dat hij niet louter een pionier van karate was. Funakoshi sensei was zeer zeker ook een zeldzame ‘budo-filosoof’ met heel spirituele cultuur…

1.2.2 Karate Ni Sentenashi

‘Karate ni sente nashi’. ‘Er is geen eerste aanval in karate.’
In karate is er geen aanval. Dit is één van de 20 regels van Funakoshi Sensei en vat goed de houding samen die aan de basis zou moeten liggen van de beoefening van Karate en Budo in het algemeen.
De eerste beweging moet altijd opgevat worden als een verdediging, zelfs al lijkt het van buitenaf een aanval te zijn. Een meester in de gevechtskunsten zal nooit enige agressiviteit tonen. De reactie waartoe hij gedwongen zou worden, indien een confrontatie onvermijdelijk is, zal niets anders zijn dan een verdediging, gevolgd door een gecontroleerde aanval. Zonder agressiviteit, zonder geweld…
Dit is de reden waarom karate als competitieve sport voor de meesters in de traditionele karate, ondenkbaar/onaanvaardbaar is. Vergeleken met de vereiste houding van een karateka bij een gevecht op leven en dood, betekent een wedstrijd in het kader van competitiesport weinig of niets. Meer nog: de ontwikkeling van de agressiviteit in de sportieve karate druist volledig in tegen de vorming van de mens zoals die door de authentieke budo werd vooropgesteld.
Ook de klassieke kata’s, waarin de eerste beweging altijd een verdediging is, herinneren ons hieraan. Dit verlangen om geen gevecht te willen beginnen, alsook de sereniteit en harmonie die hiermee gepaard gaan, moeten aanwezig zijn in de Dojo. Maar net zozeer horen we dit toe te passen in alle andere dingen van het dagelijkse leven.
Tussen twee meesters in de vechtkunst kan er bijgevolg nooit een confrontatie zijn, omdat geen van hen de behoefte voelt een actie te ondernemen die destructief is…om aan te vallen dus.

1.2.3 Timingstactieken (Kakete en Machite)

1. Go No Sen	*Aanval afweren en onmiddelijk tegenaanvallen*
2. Sen No Sen	*Gelijktijdig met een aanval tegenaanvallen*
3. Sen Sen No Sen	*Aanvallen net voor men zelf wordt aangevallen*

1.2.4 3 Basisprincipes van Wado Ryu Karate Do

1. Mudana no Chikara	*Geen onnodige kracht*
2. Mudana no Ugoki	*Geen onnodige beweging*
3. Mudana no Waza	*Geen onnodige techniek*

1.2.5 Taisabaki

Taisabaki is gerelateerd aan Ashi sabaki (voetenwerk) en Te sabaki (handwerk). De term komt uit de martial arts en heeft betrekking op het “hele lichaam ” (Tai) en het herpositioneren daarvan. Je zou het kunnen vertalen als **body-management**.
Een typisch kenmerk van Taisabaki is om van de lijn (Sei-chu-sen) af te bewegen om zo in een voordelige positie ten opzichte van de tegenstander te komen.
Deze manier van bewegen gaat in een aantal gevallen samen met de termen ‘Irimi’ en ‘Tenkan’, waarbij de eerste term staat voor het enteren (direct vorm) van de tegenstander (ingaan), en de tweede voor begeleiden (indirecte vorm) van de tegenstander (meegaan). Deze beide vormen worden uitgevoerd zonder fysieke kracht van de verdediger, waar door het voor een toeschouwer lijkt alsof de tegenstander/aanvaller erg gemakkelijk wordt uitgeschakeld. Taisabaki vergt veel licht voetenwerk en timing van de uitvoerder, waar bij het zogenaamde ‘lezen’ van de tegenstander een grote rol speelt. Zo is het opzij duwen of ontwijken van de tegenstander niet voldoende. Bij een serieuze aanval zal je ook serieus moeten reageren. Een tegenstander is niet slechts een object dat jou aanvalt maar zal dus ook telkens weer reageren op jouw move. Het is dus belangrijk om het de tegenstander onmogelijk te maken om een tegenaanval uit te kunnen voeren nadat je zelf op de eerste aanval gereageerd hebt.
En hier komen we eigenlijk bij de kern van de Taisabaki : die moet op een zo natuurlijk mogelijke manier worden uitgevoerd èn het vermijden van kracht en tegen kracht daarbij is essentieel. Vanuit de mariale art gezien is Taisabaki een ongelofelijk dodelijk wapen, waarbij een tegenstander (mits deze techniek goed wordt uitgevoerd) geen enkele schijn van kans heeft.

1.2.5.1 *Manieren om het lichaam te ontwijken*

Sokushin :	Stap zijwaarts.
Kaishin :	Draaiende ontwijking (1ste kihon kumite)
Chinshin :	Lichaam laten zakken (8ste kihon kumite).
Soremi :	Bovenlichaam achteruit (4de kihon kumite).
Hikimi :	Ontwijking midden- en onderlichaam (5de kihon kumite).

1.2.5.2 *San mi-ittai*

San mi-ittai zijn drie soorten lichaamsverplaatsende bewegingen die Wado-Ryu kenmerken. De Kihon Kumite zijn misschien wel de beste voorbeelden van san mi-ittai.

1.2.5.2.1 Ten-i

"om de positie te verplaatsen" of om weg te gaan van de aanval.

1.2.5.2.2 Ten-tai

Het lichaam verdraaien en opnieuw uitlijnen om de relatie van het lichaam tot de aanval te veranderen en het blootgestelde doelgebied verder te verminderen.

1.2.5.2.3 Ten-gi

Het uitvoeren van technieken terwijl je de aanval doorlaat.

1.2.6 Principes om aanval te counteren

1.2.6.1 *Noru*

"**Om te rijden**." Anticiperen op en verstikken van een aanval voordat deze volledig wordt uitgevoerd. "Storen" en stoppen van de aanval bij het begin, of het onderscheppen van de aanval in het midden.Als alternatief, dicht bij elkaar blijven en een tegenstander achtervolgen. Dit concept leent zich voor de Wado notie van gelijktijdige of onmiddellijke tegenaanval. Bewegen in contact met de tegenstander als een middel om de techniek of lichaamsbeweging van de tegenstander te controleren.

1.2.6.2 *Nagasu*

"**Om te laten vloeien**." Een aanval niet stoppen, maar eenvoudigweg heroriënteren. Omleiden in plaats van blokkeren; vegen in plaats van blokkeren. Het pareren, of beweeg met de aanval, om een klap te ontwijken, vaak tijdens het tegengaan van de aanval. Het lichaam wordt iets van de aanvalslijn verwijderd zodat de aanvalstechniek wordt omzeild, maar wel in een zodanige hoek dat de kracht van de aanval van de tegenstander kan worden gebruikt om de kracht van de tegenaanval te vergroten.

Nagasu betekent flow of stroom (zoals een rivier).

Praktisch gezien heeft Nagasu 'eenvoudig' 2 betekenissen of manieren om te gebruiken. De ene is om de aanval te pareren, de andere is om de aanval langs je lichaam te laten gaan.

Nagasu staat ook bekend als het laten passeren van de aanval langs je lichaam. Eenvoudig gezegd, als je er 'niet bent' passeert de aanval het lichaam. Maar dat kan zowel om te ontsnappen als om te vermijden zijn. Voor karate is het beter om (Kawasu) te vermijden, omdat dit betekent dat je in de Maai bent om de tegenstander onmiddellijk te raken. Het is beter om een beetje geraakt te worden dan naar buiten te stappen.

Blijf dicht bij de tegenstander.

1.2.6.3 *Inasu*

"**Om te ontwijken en of afwijken**." Het vermijden of omzeilen van een aanval. Vaak laten vallen van het lichaam om te bewegen onder, binnen of rond de techniek van een aanvaller.

1.2.6.4 *Irimi*

Beweeg om binnen te komen, om in een techniek van de tegenstander te komen om een opening te maken.

1.2.7 Het doel van kiai

Een kiai moet gegeven worden vanuit de buik en niet vanuit de keel. In verschillende situaties wordt er een verschillende kiai gegeven.

Er zijn vier verschillende manieren:

1. De kiai kan gebruikt worden voor het gevecht om de opponent te beangstigen of af te leiden en om je eigen spirit sterk te maken.
2. Als je opponent je wil aanvallen en je begrijpt zijn intentie om aan te vallen, kiai geven onmiddellijk voor hij kan bewegen. Je kan hard roepen om je opponent te verrassen om zijn aanval te doen stoppen (sen sen no sen).
3. Als jijzelf je opponent wil aanvallen kan je hard roepen om hem te desorienteren en te verwarren zodat je met succes kan aanvallen.
4. Als je je opponent stoot of trapt kan je, door kiai te roepen, meer kracht genereren als je je energie focust op de stoot of de trap.

1.2.8 SuHari

Suhari is een oud belangrijk woord in de martial arts in Japan.

SU geeft aan dat een beginner correct alle karate technieken van zijn instructeur moet kopiëren.

HA betekent dat na een aantal jaren van training en als de karateka een hoge graad zwarte band (dangraad) heeft bereikt, hij nieuwe technieken mag ontwikkelen op voorwaarde dat het verbeteringen zijn. Dit geldt voor alle bewegingen behalve basistechnieken.

RI is de hoogste vorm. Het betekent dat na een nog langere periode van training dan voor HA, de Karateka in staat moet zijn om alle vormen van karate automatisch uit te voeren zonder daarbij te moeten stoppen om na te denken over zijn bewegingen.

1.2.9 Kikioji, Mukuzure, Futanren

Dit zijn historische Samurai stelregels. De aan/afwezigheid van één van deze stelregels kan voldoende zijn om het een Samurai zijn leven te laten kosten. Ze gelden evenzeer voor alle vechtsporten, waaronder Karate.

Futanren
Onvoldoende opleiding.

Mikuzure
Bang zijn omdat de vijand er erg fel en sterk uitziet.

Kikioji
Bang zijn, voor het gevecht vanwege de reputatie van uw vijand.

1.3 Verklaring kanji

和	WA	vrede/harmonie
道	DO	weg
国際	KOKUSAI	internationaal
	国	land
	際	grens
空	KARA	leeg
手	TE	hand
道	DO	weg
連盟	REMNI federatie	
	連	verbind
	盟	verbond
流	RYU	stijl

2. Geschiedenis van WIKF

2.1 Hironori Othsuka

2.1.1 Lang verhaal

Het "Wado" verhaal begon officieel in mei 1934 toen Hironori Otsuka zijn eigen stijl van Karate, die hij "Wado Ryu" (weg van de vrede) noemde, liet registreren als een onafhankelijke stijl. Hij ontwikkelde de stijl door de voortdurende studie van verschillende soorten krijgskunsten. Ohtsuka zijn "Wado" technieken ontstonden door zijn eigen vernieuwingen aan bestaande technieken (HA) te combineren met de natuurlijke bewegingen die hij van andere martial arts overnam.
Het volledige "Wado" verhaal begon **op 1 juni 1892, toen Hironori Otsuka werd geboren**. Hij werd geboren in Shimodate City, Ibaragi, Japan,als eerste zoon van Dr. Tokuiuro Ohtsuka, een doctor in de geneeskunde. Ohtsuka werd voor het eerst geïntroduceerd in de Martial Arts door zijn oudoom Chojiro Ebashi, die hem begon les te geven in Jujutsu. Dit was het beginpunt van zijn levenslange fascinatie en obsessie voor de Martial Arts.
Op 1 april 1897 begon Ohtsuka met zijn studie van **Shindo Yoshin Ryu Jujitsu**, onder toezicht van Shinzaburo Nakayama Sensei, de derde grootmeester van deze stijl van Jujutsu. **De essentie van deze vechtkunst bestaat er in om de natuurlijke vloeiende bewegingen bij de uitvoering te benadrukken**. Dit werd oorspronkelijk ingevoerd door Yoshitoki Akiyama Sensei die hiertoe geïnspireerd werd na het observeren van een wilg. De wilg, die zwaar beladen met sneeuw boog voor deze kracht van de natuurelementen, behield hierbij toch zijn veelzijdigheid en flexibiliteit zonder daarbij enige schade op te lopen. Deze studie van de ‘natuurlijke beweging’ maakte indruk op de jonge Ohtsuka en hij zag direct het belang in van de natuurlijke vloeiende bewegingen. Deze lessen spelen nog altijd een belangrijke rol in de hedendaagse "Wado" karate. Zowel in verdedigings- als in aanvalstechnieken is het gebruik van het lichaam (Tai) en het gewicht van de tegenstander even belangrijk bij het verslaan van je vijand als de bewegingen van jouw eigen lichaam.
Ohtsuka zette zijn studie van Shindo Yoshin Ryu Jujutsu verder toen hij aan de Waseda University 1910-1917 handel studeerde. Ohtsuka bestudeerde ook verschillende andere stijlen van Jujutsu, experimenteerde ermee en zocht naar de "positieve/beste eigenschappen" van iedere stijl. Tijdens zijn studieperiode op de universiteit had hij de mogelijkheid om de talrijke technieken van de meeste Martial Arts te onderzoeken. Hij ontwikkelde en verbeterde bepaalde technieken van de bestaande vechtkunst om ze daarna te combineren met andere "vernieuwende" technieken. De intensieve studie van Jujutsu heeft Ohtsuka ook veel geleerd over het menselijke lichaam en de "vitale punten" ervan. Die kennis was bruikbaar zowel voor de aanvalstechnieken (uitschakelen) als voor de genezing (behandeling/herstel bij blessures). Hij bestudeerde ook de kunst van het "botten zetten".
In 1917 begon Ohtsuka te werken bij de Kawasaki Bank. Het is in de loop van dat jaar, zo wordt verondersteld, dat hij kennis heeft gemaakt met Morihei Ueshiba Sensei, de grondlegger van Aikido. Dit was het begin van een diepe en invloedrijke vriendschap. Na twee jaar bij de bank besloot Ohtsuka Sensei om een fulltime krijgskunstenaar geworden. Zijn moeder was hier echter op tegen. Zij had liever dat haar zoon een carrière in het bankwezen zou nastreven. Uit respect voor zijn moeder en de familie stelde hij zijn ambities uit maar Ohtsuka bleef wel verder Jujutsu bestuderen. Aan Ohtsuka werd op 1 juni 1920 de hoogste graad van Shindo Yoshin Ryu Jujutsu toegekend waardoor hij in staat was om zijn eigen meester als vierde Grootmeester in deze martial art op te volgen.

Tijdens een sportfeest in Tokio in 1922 kreeg hij een nieuwe impuls om zijn obsessie voor alle Martial Arts nog verder aan te wakkeren. Voor de eerste keer **kwam Ohtsuka in contact met Karate**. **Gichin Funakoshi Sensei** werd uitgenodigd door het onderwijs departement van Japan om zijn stijl van Okinawan Karate (Tode) te demonstreren. Kano Sensei, een gerenommeerd Martial Arts Instructeur, aanvaarde dat de geest achter karate hetzelfde was als de Japanse Martial Arts, en promote de stijl. Ohtsuka was onder de indruk van deze gepromoveerde Martial Art. Hij bezocht Funakoshi Sensei bij tal van gelegenheden tijdens zijn verblijf, om de technieken en andere aspecten van Karate te bespreken. Funakoshi Sensei verlengde zijn bezoek op uitnodiging van het Japanse onderwijsdepartement. Hij was "onder de indruk" van het enthousiasme en de vastberadenheid van Ohtsuka om Karate te begrijpen en was bereid om hem alles te leren wat hij wist van Karate. Binnen een jaar leerde Ohtsuka Sensei alle katas die Funakoshi van Okinawa had meegebracht. Hij vond wel dat bepaalde bewegingen en technieken moeilijk te implementeren en te begrijpen waren. Dit leidde Ohtsuka, in zijn zoektocht naar een dieper begrip van Karate, naar Sensei Mabuni de stichter van Shuto-Ryu Karate. Bij hem is hij intensief katas gaan trainen.
In 1925 overleed Ohtsuka's moeder en kwam hij terecht in een periode van besluiteloosheid over zijn carrière. Aan de ene kant zijn diepgewortelde verlangen om zijn verdere leven aan de martial arts te wijden en aan de andere kant het respecteren van zijn moeders wens om een succesvolle loopbaan in het bankwezen na te streven. **Na drie jaren van diepe filosofische bezinning hierover, verliet hij de Kawasaki bank en zette hij een "orthopedische" praktijk op, vergelijkbaar met een klein ziekenhuis**. Zijn kennis van de Martial Arts had hem intussen gebracht tot Chief Instructor van Shindo Yoshin Ryu Jujutsu en assistent instructeur in Funakoshi Sensei’s zijn dojo.
Tegen het jaar 1929 is Ohtsuka een geregistreerd lid van de Japan Martial Arts Federation. Op dat moment is Okinawan Karate alleen gefocust op kata. Ohtsuka dacht dat de volledige geest van Budo, die zich richt op zowel de verdediging als op de aanval, ontbrak. Ohtsuka Sensei ontwikkelde ondertussen Yakusoko Kumite om het gebrek aan aanvallende technieken te compenseren. Hij dacht dat er behoefte was aan een meer vloeiende vorm van Karate en besloot Funakoshi Sensei te verlaten om zich te concentreren op het ontwikkelen van zijn eigen stijl van Karate, "Wado".
Het jaar **1934** bleek een belangrijk jaar voor Ohtsuka en "Wado" Karate zijn. Op 28 februari werd Ohtsuka de 2e geboren. In de loop van dat jaar **werd Wado-Ryu Karate 'geboren' en officieel erkend als een onafhankelijke stijl**. Deze erkenning betekende het vertrek van Ohtsuka uit zijn ziekenhuis en een vervulling van de ambitie van zijn leven, om een fulltime krijgskunstenaar te worden. Op aanbeveling van Kano Sensei werd karate in 1935 nog verder opgewaardeerd door geaccepteerd te worden als een krijgskunst door de Japan Martial Arts Federation. Al was dit in eerste instantie alleen als een verlengstuk van Judo.
Ohtsuka Sensei's persoonlijke stijl van Karate werd officieel geregistreerd in 1938, nadat hem de rang van "Renshi-go" werd toegekend. Hij presenteerde een prachtige demonstratie van "Wado" Karate voor de Japanse Martial Arts Federation, die onder de indruk van zijn stijl en inzet, hem erkende als een hooggewaardeerde instructeur. Het volgende jaar werd door de Japanse Martial Arts Federation gevraagd aan alle verschillende stijlen van Karate om hun namen te registreren. **Ohtsuka registreerde de naam "Wado-Ryu". Andere stijlen werden in het register opgenomen Shotokan Ryu, Goju Ryu en Shito-Ryu**. De jaren daaropvolgend groeide Wado Ryu karate. Nieuwe dojo's werden geopenend en de karatestijl werd onderwezen aan de universiteiten. Ohtsuka zelf was steeds een erkend en gewaardeerd figuur binnen de wereld van Martial Arts.
In 1942 werd hij bekroond met de titel van Kyoshi-go. In datzelfde jaar begon een toekomstige grote meester met training in Wado-Ryu Karate, met name Tatsuo Suzuki.
In 1944 werd Ohtsuka Sensei benoemd tot Chief Japans Karate instructeur. In 1955 werden de eerste all Japan Wado-Ryu karate kampioenschappen gehouden. Tot in de jaren 60 werden de Martial Arts en vooral ook Wado-Ryu karate bedreven op de kleine eilanden van Japan. Deze krijgskunsten werden nauwelijks erkend buiten het Oosten. Dit zou echter snel veranderen.
In 1963 verliet een driekoppige team van meesters Japan om Amerika en Europa te veroveren. Het team bestond uit de heer Arakawa, de heer Takashima en de heer T. Suzuki. De indruk die ze maakten op Amerika en Europa was enorm. Door hun inzet werd Wado-Ryu Karate wereldwijd erkend en naar waarde geschat.
Intussen werd Othsuka Sensei in 1966 in Japane **bekroond met de titel "Kun Goto Suokuo Kyoku jiujitsu Shou**" en dit door wijlen keizer Horohito. Deze titel werd hem door de keizer toegekend voor zijn jarenlange inzet voor de introductie en de leer van karate. In de vroege jaren 70 werd karate over de hele wereld bekend en beoefend. Ohtsuka bleef trainen en instrueren in Japan, terwijl een team van hooggekwalificeerde Japanse Sensei's de leer van Wado-Ryu Karate wereldwijd gingen verspreiden.

Ohtsuka Sensei werd in 1972 historisch bekroond met een eer die nooit eerder werd geschonken aan een Karate meester. De voorzitter van de International Martial Arts Federation, een lid van de Japanse koninklijke familie, bekroonde Ohtsuka met de titel van "Meijin". Met deze titel die staat voor 'uitstekende Burgerlijke Artist in Karate (**10e Dan**)' kreeg Othsuka Sensei de grootst mogelijke titel toegekend.
In 1980 begon Ohtsuka Meijin na te denken over zijn pensioen als hoofd van Wado Karate en wilde hij dat zijn zoon hem zou opvolgen als Grand Master. Maar andere high level Wado Karateka's waren daar geen voorstander van en ze wilden liever een andere leider aanwijzen. Hoewel hierover veel onderhandeld werd, kon er geen overeenstemming bereikt worden waardoor sommige van deze Wado Karateka's braken met Ohtsuka om daarna hun eigen vereniging te vormen.

Volgende woorden staan op het graf van Hironori Ohtsuka Sensei geschreven, de grondlegger van Wado Ryu:

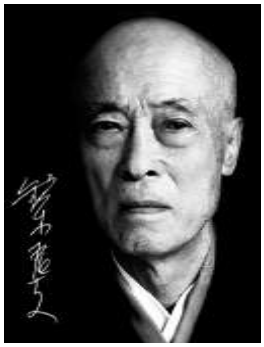
Wado Ryu Karate is not for fighting, but to find your own inner peace. Search for it.

2.1.2 Samenvatting

- *1 juni 1892 :* Hironori Otsuka werd geboren als zoon van een arts.
- *1 april 1897 :* Ohtsuka begon met krijgskunst en studeerde Shindo Yoshin Ryu Jujitsu, een stijl die de nadruk legt op natuurlijk vloeiende bewegingen. Deze principes spelen nog altijd een belangrijke rol in het huidige Wado.
  Ook de tanto (mes) en tachi (zwaard) technieken vinden hun oorsprong in Jujitsu.
- *1910*-1917 : Studeerde Ohtsuka economie aan de universiteit. Hij leerde ook veel over vitale punten van het lichaam zowel bruikbaar voor genezing van blessures als bij de aanval. Daarnaast leerde hij botten zetten.
- *1917 :* Ohtsuka begon te werken bij de Kawasaki Bank hoewel hij het liefst voltijds krijgskunsten wilde beoefenen. Maar zijn moeder was hiertegen. Na het overlijden van zijn moeder starte hij een klein ziekenhuis waar botten werden gezet en kon hij zich verder toeleggen op karate.
- *1 juni 1920* : Ohtsuka kreeg de hoogste graad in Shindo Yoshin Ryu Jujutsu
- *1922* : Ohtsuka leerde karate kennen door een demonstratie van Gichin Funakoshi tijdens een festival van krijgskunsten. Hij was zo gefasineerd dat hij karate ging bestuderen en Funakoshi's beste leerling werd. Hij kreeg al snel de titel van senior instructeur.
- *mei 1934 :* "Wado Ryu" werd erkend als een onafhankelijke stijl.
- *1935 :* Karate werd erkend als krijgskunst, in eerste instantie als verlengstuk van Judo.
- *1938 :* Wado ryu karate werd erkend als een aparte krijgskunst samen met nog 3 andere stijlen : Shotokan Ryu, Goju Ryu en Shito-Ryu.
- *1942 :* Ohtsuka werd bekroond met de titel meester.
- *1963 :* Een driekoppig team verliet Japan om Amerika en Europa te veroveren. Het team bestond uit Arakawa, Takashima en T. Suzuki.
- *1966 :* Titel 5^{e} Order of Merit voor de versprijding van karate
- *1972 :* Ohtsuka werd historisch bekroond met de titel van "Meijin" 10e Dan.
- *29 januari 1982 :* Ohtsuka sterft op 90 jarige leeftijd.

2.2 Tatsuo Suzuki

2.2.1 Lang verhaal



Wijlen Professor Tatsuo Suzuki werd in 1928 geboren in Yokohama, Japan. Hij raakte geïnteresseerd in Karate op de leeftijd van 14 jaar. Binnen zes jaar na het begin van zijn studie van Karate, werd Sensei Suzuki 3e Dan op de nog jonge leeftijd van 19 jaar. In 1951, op 24-jarige leeftijd, kreeg hij de toenmalige hoogste rang in Wado-Ryu : 5de dan. Een erkenning voor zijn onovertroffen moed en het uitstekende vermogen in de uitoefening van Wado Ryu karate.
Op zijn **45ste kreeg hij zijn 8ste Dan. Nog in datzelfde jaar (1975) werd hem de titel van Hanshi (Master)** toegekend door de Internationale Budo Federatie. Voor die gelegendheid werd hem een speciale zilveren beker overhandigd door Narohiku Higashikuni, *Higashikuni-no-miya (zijn prinselijke titel) en* 'schoon'oom van wijlen keizer Hirohito van Japan.

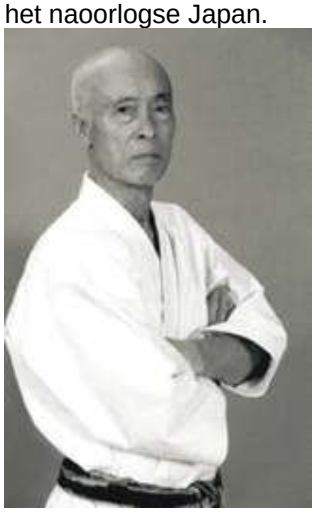
Van 1945-1956 was hij leerling van de oprichter van Wado Ryu, Hironori Otsuka Sensei, in het Wado Ryu hoofdkwartier. Daarna reisde hij, als de beste senior student van Ohtsuka Sensei, met de grootmeester rond om zowel plaatselijk als internationaal demonstraties en karatelessen te geven. Dit gebeurde in het hoofdkantoor van Wado Ryu maar ook op andere plaatsten zoals ondermeer in Hawaii.
Van 1956 tot 1964 was hij hoofd instructeur van de Tokai regio in Japan. Hij verhuisde naar Hamamatsu stad en gaf er les in verschillende clubs en universiteiten doorheen de gehele regio. Door hem werd Wado Ryu de hoofdstijl in de Tokai regio.
In 1965 stichtte Master Suzuki de eerste Wado Federatie in Engeland en vanuit zijn basis in Londen verspreidde hij Wado Ryu over heel Europa. Hij moest hierbij veel moeilijkheden overwinnen en bracht hiertoe senior studenten over uit Japan, leerde ze om goede instructeurs te zijn en stuurde ze naar verschillende Europese landen. Binnen een paar jaar werd Wado Ryu de meest populaire stijl in Europa.
In 1991 nam Master Suzuki de bescherming van de essentie van het Wado Ryu over van Ohtsuka Sensei en richtte de Wado International Karate-Do Federatie op.
In aanvulling op zijn meesterschap in Karate, behaalde Sensei Suzuki een 2e Dan in Tenshin Koryu Bo-Jitsu (stok vechten) en een 1e Dan in Judo. Daarnaast bestudeerde hij de Zen leer met de hogepriesters, wijlen Genpo Yamamoto en Soyen Nakagawa. Suzuki Sensei was ook lid van de Internationale Budo Academy (IBA) als Associate Professor en hij kreeg de titel van Doctor of Philosophy voor zijn levenslange werk en inzet voor het onderwijzen van Wado Ryu Karate. Hij is gestorven op 12 juli 2011.

Tatsuo Suzuki Sensei zij het volgende:

As Karate is a fighting art, the aim is to overcome your opponent, but the ultimate goal is the achievement of an innermost sense of peace.

Als we een beetje willen begrijpen hoe Tatsuo Suzuki in elkaar zat qua karakter, moeten we zeker ook kijken naar de plaatsen waar en de tijden waarin hij heeft geleefd. Hij werd geboren in een erg turbulente periode in de Japanse geschiedenis. Het land begon nog maar net in een eerste versnelling van de industriële revolutie te raken, toen Tokio werd getroffen door een vreselijke natuurramp: de aardbeving van 1923. Deze aardbeving was zo zwaar dat de branden die hierdoor

werden veroorzaakt vijf dagen lang bleven woeden. Gedurende een periode van meer dan tien jaar kon dit hele gebied niet eens meer in eenvoudige gemeentelijke basisdiensten voorzien.
Shihan Suzuki's jeugd speelde zich af in een tijd waarin een wereldwijde expansiedrang plaatsvond. Zijn jaren als tiener werden overschaduwd en getekend door de Tweede Wereldoorlog. Als tiener begon hij zijn training in karate terwijl zijn land door de oorlog werd verscheurd. Toen hij een jonge man werd, probeerde hij zijn identiteit te vinden in een periode van wederopbouw van het naoorlogse Japan.



Hanshi Suzuki werd geboren op 27 april 1928 te Yokohama, Japan. Dit was in het begin van het 'Showa regime'. Hij werd geboren in Yokohama, een forenzengemeente (gemeente van waaruit de meeste inwoners gingen werken in het groter steldelijke gebied dat er aanleunt) van Tokio. De verwoesting door de aardbeving was zo groot dat de regering zelfs het plan opvatte om de hoofdstad van Japan te verleggen naar een minder aardbevingsgevoelig gebied. Dit plan werd echter afgeblazen zodat Tokio de hoofdstad van Japan zou blijven. Het weder opbouwen van Tokio en de gebieden daaromheen zou langer dan tien jaar duren. Het geboorte jaar van *Shihan* Suzuki, 1928, was één jaar na de 'Great Panic', een crisis in het bankwezen die ongeveer vergelijkbaar is met de grote depressie die in Europa en de Verenigde Staten plaatsvond. Tussen 1925 en 1930 daalde het gemiddelde inkomen op het platteland met een derde, waardoor de financiële situatie daar, die toch al niet zo best was, nog meer verslechterde. Het land, dat overigens al arm was, werd in sommige gebieden nog behoeftiger. In deze tijd werd *Hanshi Suzuki* dus geboren. De hoofdstad was geruïneerd en de rest van het land verkeerde in grote financiële nood. Al deze omstandigheden brachten zijn land op de rand van een imperialistisch pad dat uiteindelijk tot nog grotere opschudding zou leiden, de tweede wereldoorlog. Al deze gebeurtenissen bepaalden een tijdsgeest waarin pijn, leed en opschudding voortdurend aanwezig waren. Het is deze turbulente periode die de achtergrond zou zijn waarin Suzuki's puberteit vorm zou krijgen. Het is dan ook geen wonder dat hij aan een opleiding in de krijgskunst begon.
Zoals zoveel Japanse jongeren, kwam ook *Hanshi Suzuki* in aanraking met Kendo en Judo. Maar al snel ontwikkelde hij een voorliefde voor Karate, waarin hij het gevoel had dat de uitkomst van een 'strijd' nou eens niet bepaald werd door de lengte of het gewicht van een persoon. *Hanshi Suzuki* vertelt: "*In Judo heb ik gezien dat de kleinere heel gemakkelijk door de grotere mensen worden verslagen. Ikzelf ben niet zo groot, maar met karate kreeg ik de mogelijkheid om de grotere mensen te verslaan. Karate bood me dus de vaardigheden die ik dacht nodig te hebben. Ik kwam erachter dat het geheim van karate niet zit in de kracht, maar in de techniek, en dat gecombineerd met snelheid. Het trainen van karate gaf mij, als fysiek kleiner persoon, een hele goede kans. Daarom ben ik het gaan bestuderen.*" Zijn eerste leraar was Kimura *Sensei*, één van Ohtsuka *Sensei's* beste studenten. Om zijn techniek goed te ontwikkelen, besteedde Suzuki *Shihan* iedere vrije minuut die hij had aan zijn training. Toen *Hanshi Suzuki* zijn karate training met Kimura *Sensei* bij de Yokohama YMCA begon (1942), had Ohtsuka *Sensei* nog maar een paar jaar daarvoor de naam 'Wado' karate officieel laten registreren. Japan was zich op dat moment op de oorlog aan het voorbereiden. Overal in het land begonnen jonge mannen verschillende soorten krijgskunsten te beoefenen. Toen de oorlog begon, werd deze training nog intensiever. Probeer je eens voor te stellen in een *Dojo* te trainen waar veel van de studenten denken dat ze over een paar maanden zullen sterven … Waar hij jonge tiener jongens, die niet veel ouder zijn dan hemzelf, ziet vertrekken om een onzeker leven en misschien zelfs de dood tegemoet gaan. Deze studenten hielden niet veel rekening met persoonlijke veiligheid tijdens de

training. *Hanshi Suzuki* was een jongen in een volwassen wereld waarin hij ofwel gebroken zou worden ofwel een ijzeren wil zou moeten ontwikkelen om te kunnen overleven. Zijn toewijding tot het trainen kwam voort uit pure noodzaak.
Voordat *Hanshi Suzuki* met zijn karateles begon, vertelde Kimura *Sensei* hem dat het aantal leerlingen binnen een paar maanden zou verminderen tot er maar drie of vier zouden overblijven. *Hanshi Suzuki* besloot op dat moment dat hij niet zou opgeven. Het was voor persoonlijk héél belangrijk om deze uitdaging aan te gaan. Hij was niet groot, maar hij zichzelf wel opleggen om hard trainen en om in de trainingen tot het uiterste gaan. Suzuki zei tegen zichzelf dat, als hij niet hard zou trainen, hij niet tegen de anderen zou zijn opgewassen. Hij was er van overtuigd dat hij ze niet in een strijd zou kunnen verslaan tenzij hij harder zou trainen dan de rest. *Hanshi Suzuki* vond dat, zolang hij nog jong was, hij twee of drie keer zo veel zou moeten trainen dan de anderen. Hij was altijd aan het trainen om kracht bij te winnen om ook met kracht te kunnen vechten. *Hanshi Suzuki* zegt dat hij later wel heeftingezien dat kracht maar één onderdeel van het geheel is. Hij vindt dat hij als jongeling de belangrijkheid van kracht verkeerd begreep. Het zit hem niet alleen in kracht of hoe sterk je bent, maar ook hoe je kracht kunt vergroten, namelijk door middel van focus en concentratie. De vergroting van of de toename van kracht gebeurd vanuit het centrum van je lichaam. Het is belangrijk dat wanneer je je centrum gebruikt om je kracht te vergroten om ook te ontspannen, als je aanvalt en zelfs als je blokkeert. Vooraleer je om het even welke aanval of blokkering gaat uitvoeren, moet je altijd ontspannen. Kracht explodeert. Als je op dat moment aanvalt of blokkeert, zal alle kracht vanuit je centrum naar het raakpunt vloeien. Daarna moeten je spieren ontspannen, terwijl ze wel alert blijven voor een volgende uitdaging.
Deze strenge training zette zich gedurende de hele oorlog voort en ging ook gedurende de eerste tijd van zijn 'college training' nog door. Na de oorlog kreeg Suzuki de 5de *Dan* toegekend, ondanks zijn protesten. Dit maakte hem op jonge leeftijd al een van de senioren binnen het Wado karate. Het is zelfs zo dat, toen hij naar de Nihon universiteit ging, een aantal oudere/hogere medestudenten al karate-leerlingen van hem waren nog voor de colleges waren begonnen. Waarschijnlijk stond Suzuki daardoor onder erg zware druk om te presteren. Aan de Universiteit kon hij de vruchten van zijn vroegere keiharde trainingen plukken. Op de universiteit werd hij bekend als '*de Grote Meester van de Sokuto*' Als hoogste lid van de Nihon universiteit karate club had hij een reputatie opgebouwd omtrent zijn capaciteiten in schoptechnieken. Hij specialiseerde zich in de Sokuto-Geri en zijn uitvoering was zo snel en krachtig dat de techniek als snel bekend werd als **'Suzuki's Sokuto'**.
Gedurende Suzuki's *Sensei's* tijd op de universiteit vonden er bij wijze van oefening uitwisselings-wedstrijden plaats tussen de karateteams van de verschillende universiteiten. Tijdens deze wedstrijden deden beide teams hun best om te winnen en ze bekeken daarbij tegelijkertijd de technieken van hun tegenstanders. Het doel van deze 'wedstrijden' was om de technieken van de tegenstander te leren kennen, zodat ze defensieve technieken konden ontwikkelen om zich te kunnen verdedigen. Er waren geen regels, alleen wanneer iemand neergeslagen werd of wanneer iemand het opgaf, werd een winnaar aangewezen. Terwijl hij op de universiteit zat, deed *Hanshi Suzuki* mee aan een 'uitwisselingstoernooi' dat jaarlijks werd gehouden tussen de Nihon universiteit uit Tokio en een ander opleidingsinstituut in de Kansai regio uit het westen van Japan. 'Suzuki's Sokuto' was zo effectief dat hij iedere leerling in de *Dojo* versloeg, hetgeen een grote eer was voor hem en zijn team. Zodra Suzuki's trap de tegenstander raakte, werd deze door de kracht hiervan gedwongen om vanaf het middel voorover te buigen. Alle leden van het andere team zaten met verbijstering toe te kijken hoe Suzuki hun team met zijn traptechniek onderuit haalde. De coach probeerde hen nog aan te moedigen maar dat haalde niets meer uit. Deze nederlaag was zo verschrikkelijk dat deze school gedurende het hele jaar daarna alleen maar de Suzuki Sokuto trainde. Dit was een fantastische tijd voor *Hanshi Suzuki* , eigenlijk vond hij het de beste training om elke dag met collegestudenten te werken en om de bergen in te trekken om te trainen. Het was ook in deze tijd dat hij '**ZEN**' studeerde in de Ryutakuji tempel en dat hij stokvechten bestudeerde.

Nadat hij de beroepsopleiding had afgemaakt, keerde hij terug naar Hamamatsu om scholen en colleges in dat gebied te openen. Terwijl hij zich bezighield met het lesgeven van deze studenten werd hij in 1964 door Grootmeester Hironori Ohtsuka gevraagd om de heren **ARAKAWA** en **TAKASHIMA** te begeleiden in het verspreiden van het Wado karate over de wereld. De plaatsen waar zij als eerste hun demonstraties gaven, waren o.a. San Franisco en de World Fair in New York in de Verenigde Staten, gevolgd door een bezoek aan Londen. Na de demonstraties in Londen in 1965 werd Suzuki *Sensei* gevraagd terug te keren en les te gaan geven in Europa zodat ook daar het Wado karate verspreid kon gaan worden. Suzuki *Sensei* werd de leider voor alle Japanse topinstructeurs in Europa.
In 1975 werd aan Suzuki *Sensei* de titel '**HANSHI**' gegeven door de oom van de keizer van Japan. Deze grote eer, gezamenlijk met zijn promotie door de '**Federation of All Japan Karate Organisation**' **Wado-Kai (**F.A.J.K.O.**)** naar de 8e *Dan*, illustreerde Tatsuo Suzuki's plaats als een ware leider en meester van karate. In de navolgende jaren werd hij over de hele wereld bekend. Iedereen die Wado karate beoefent, kent de naam TATSUO **SUZUKI**. Zijn vroege levensjaren van ontberingen en tegenspoed en de moeilijke trainingen in de *Dojo* als jongeling hebben zijn karakter zeker beïnvloed. De omstandigheden op de plaats waar hij geboren was, hebben zeker een hand gehad in zijn vroege voorliefde voor het trainen van krijgskunsten. Toen hij overal in de karatewereld bekend was, werd *Hanshi Suzuki* door veel mensen gezegd dat het niet meer nodig was om zo veel te trainen. Karateleraren die twintig jaar jonger waren dan hijzelf verklaarden dat het veel te moeilijk is om je hele leven lang op een hoog trainingsniveau vol te houden. Toch is *Shihan* Suzuki's filosofie erop gebaseerd dat krijgskunsten harde training over een langere periode vereisen. Deze inspanningen moeten steeds intenser worden gaan en een persoon steeds meer overtuigen van het nut ervan. *Shihan* heeft uitgelegd dat het zwaartepunt van de training wel kan verschuiven van pure lichamelijke training naar mentale training van de geest; maar de training zet zich wel voort. Hijzelf gaat door met trainen, in China, in Japan, er is altijd wel iets nieuws te leren. Omdat hij de hele wereld over gereisd heeft en omdat hij het beste zowel als het slechtste op het gebied van karate heeft gezien, leek het ons gepast om een aantal van *Shihan* Suzuki's opmerkingen betreffende de wedstrijd karate op te schrijven.
In de 'vechtsport' zal een wedstrijddeelnemer de top van zijn uithoudingsvermogen na ongeveer twintig jaar trainen bereiken. Als je ouder begint te worden, zal je uithoudingsvermogen verminderen. Veel mensen die boven de dertig komen, zullen stoppen met trainen als ze vinden dat ze te weinig uithoudingsvermogen krijgen. Dit is verkeerd. Het fysieke lichaam verandert, maar het geestelijk uithoudingsvermogen van iemand die de krijgskunst beoefent, zou niet mogen verminderen. Geestelijke training wordt almaar intensiever.
Als een man die bezorgd is om zijn eigen onvolmaaktheid, heeft *Hanshi Suzuki* toch leerlingen naar de titel van Wereldkampioen toe laten werken. Alhoewel 'kampioen' absoluut geen definitie voor perfectie is, heeft *Hanshi Suzuki* veel atleten begeleid naar de top van perfectie. Eén van *Shihan* Suzuki's studenten, **Victor Charles** uit Groot-Brittannië, was de wereldkampioen. Na vijf of zes jaar kwam Victor bij *Hanshi Suzuki* en zei: "*Nu begrijp ik het. Karate is niet alleen iets lichamelijks, het is ook geestelijke training*." *Hanshi Suzuki* vertelde Victor dat hij nu pas was begonnen te begrijpen wat de waarheid achter karate is. Victor begreep toen niet alleen de lichamelijke uitdaging van karate, maar ook de belangrijkheid van geestelijke training. Lichamelijk gezien maken correcte bewegingen een deel van de training uit, maar een sterke geest te behouden maakt ook deel uit van het complete vechtkunstpakket. Mentale training is altijd nodig. Alleen wereldkampioen zijn, is niet genoeg.
Het karate in de *Dôjô*, het karate in een strijd en de karate training gedurende een heel leven zijn compleet verschillend van elkaar. Wedstrijd karate is niet hetzelfde als de vechtkunsten die in een *Dôjô* worden aangeleerd. Zelfs als iemand maar even licht aangeraakt wordt, zullen vele kampers tijdens een wedstrijd al een waarschuwing van de scheidsrechter krijgen. Maar als je op straat loopt en je jezelf moet verdedigen, dan kun je maar beter uitkijken als het enige wat je te bieden hebt slechts een lichte aanraking is.
Een belangrijk ingrediënt voor het 'sportieve' karate is controle. Op de mat zijn er geen regels nodig. Toen *Hanshi Suzuki* jong was, waren er nog helemaal geen regels binnen het karate. Toen was een wedstrijd gebaseerd op het neerslaan, afmaken met een knock-out en dan was het gevecht voorbij. Degene die het laatst overeind stond, was de winnaar. Zonder regels kan van alle mogelijke technieken gebruik worden gemaakt: aanvallen naar het hoofd, naar de ogen, naar het kruis, alles was toegestaan. Dit was erg gevaarlijk. Als we op deze manier zouden zijn doorgegaan met het beoefenen van karate, dan zouden er vandaag de dag niet zo veel mensen meer in karate geïnteresseerd zijn. Dat was de reden waarom wij regels moesten ontwikkelen.
Nu klagen we vaak weer over hoe de regels onze traditie binnen het karate veranderen. Mensen trainen om in een toernooi te kunnen presteren, niet om zichzelf te vervolmaken in de krijgskunst. We zullen constant met deze twee kwesties worstelen, we moeten erkennen dat wedstrijdkarate

niet hetzelfde is als datgene wat we in de *Dôjô* zouden moeten trainen. Beide vormen hebben een doel en zijn maar op weinig manieren aan elkaar gerelateerd. We zouden onszelf niet moeten opgeven voor alleen de sport, op die manier zullen we de traditie van karate verliezen.
Sport vormt een perfecte uitlaatklep voor de jongeren en het vereist een zekere geestelijke sterkte om je zelfbeheersing te bewaren.
Eén onderdeel binnen het wedstrijdkarate waar *Hanshi Suzuki* erg wantrouwig over is, is wedstrijd *kata*. Hij heeft vele veranderingen gezien in de moderne manier waarop *kata* in wedstrijdverband wordt uitgevoerd. De meeste mensen voeren een soort show op. Ze denken helemaal niet na over wat nu de bedoeling van een beweging is. *Kata* is een prachtige vorm van training. Het is absoluut geen gemakkelijke oefening, en het is ook niet het enige onderdeel van een training. Het zou niet van de vechtkunst los moeten staan. Toch zien de meeste mensen *kata* als *kata* en *vechten* als *vechten*. Er zijn vandaag de dag te veel mensen die kata van kumite scheiden. Kata wordt uit het hoofd geleerd en niet beleefd. *Kata* wordt gepresenteerd, maar blijft toch ongebruikt. In wedstrijdverband is *kata* meer een show geworden, het is geen gevecht meer. Dit is helemaal verkeerd!
Iemand die karate beoefent, kan niet alleen maar het lichaam trainen wil hij of zij vooruitgang boeken. Het is erg belangrijk om juist ook je geest te trainen. Spanning, ontspannen. Kracht, ontspannen. Je kunt er niet alleen maar over praten en het dan allemaal weten. Je zou dit idee elke dag in je oefeningen moeten verwerken. Op een gegeven moment zou je meer snelheid en kracht in je oefeningen moeten verwerken. Op deze manier zal door middel van concentratie je kracht vergroot worden. Als je gedurende de training constant gespannen bent, zul je erg snel moe worden en zul je al snel al je energie verbruikt hebben. Probeer in plaats daarvan te leren en te begrijpen wanneer je kracht kunt maken en wanneer je moet ontspannen zodat je het langer vol kan houden dan iemand anders. Deze kracht komt vanuit je centrum en wordt versterkt door je ademhaling. Bij dit onderdeel van de training moet worden nagedacht. Veel mensen trainen hun geest helemaal niet. Zij gebruiken alleen maar hun lichaam. Iemand die karate beoefent, kan niet alleen maar het lichaam trainen om vooruitgang te boeken. Het idee van kracht, ontspannen, kracht, ontspannen, is dan ook een proces dat zich in je hoofd afspeelt, vandaar *Shihan's* lessen over mentale kracht.
Toen *Hanshi Suzuki* in China was, gaf een 67 jaar oude Chinese *kata* -kampioen voor hem een demonstratie. *Hanshi Suzuki* geeft toe dat hij zich erg schaamde voor zijn eigen *kata*.
"*Van het begin af aan gaf zijn hele wezen van iedere beweging een duidelijke omschrijving. Ik begreep alles wat hij aan het doen was – iedere richting, iedere beweging – hij beleefde het kata zo levendig, iedere techniek was zo strak dat ik daarin ook nog zijn tegenstander kon zien. Zijn kata leefde. Het Japanse kata was dood. Er was niets of niemand dat zich met deze man kon vergelijken. Het was prachtig. Alles wat hij deed – timing, balans – langzaam, en dan weer snel – net als muziek. De melodie van zijn kata was prachtig en had het juiste tempo om het te kunnen begrijpe*n."
Kata is belangrijk – erg belangrijk. Wado *kata* is erg strak, maar heeft korte bewegingen. Als het Wado *kata* niet strak wordt uitgevoerd, gaat het ten onder. Alleen maar lesgeven in techniek is niet goed. Techniek is niet het enige waar het om gaat. Een leerling moet zich voorstellen dat er een tegenstander bij is. Waakzaamheid is nodig in een gevecht. Het kata moet gereedheid voor iedere beweging in het patroon laten zien. *Hanshi Suzuki* leert je meer dan techniek. Tempo en timing, langzame en dan snelle bewegingen die met spirit worden uitgevoerd, geven leven aan het *kata*, geven leven aan de tegenstander waar je mee aan het vechten bent in het *kata*. Constant dezelfde snelheid aanhouden bij alle bewegingen zou je dood betekenen; dan zou de tegenstander gewonnen hebben.
Gedurende het hele *kata* moet je je tegenstander aan blijven kijken. Je moet die tegenstander gedurende het hele *kata* in gedachten houden. *Hanshi Suzuki* houdt in *kata* altijd als tegenstander 'diegene die zijn ouders, zijn zuster en zijn broer heeft vermoord (of nog erger) en die nu hemzelf opwacht', in gedachten. Achter de vijand zijn er altijd nog drie of vier andere mensen die vijand zijn. *Shihan*Suzuki valt hun allen aan met deze achtergrond in zijn gedachten. *Kata* moet de tegenstander tot leven laten komen, het *kata* zelf moet leven. In *kata* moet fantasie aanwezig zijn en je moet jezelf en anderen ervan overtuigen dat je in het *kata* aan het vechten bent. *Hanshi Suzuki* zegt tegen zijn leerlingen: "Wado is de economie van beweging – heupen, schouders, handen – en wel om de grootste kracht vanuit het centrum te verkrijgen." *Hanshi Suzuki* heeft deze kennis aan al zijn leerlingen gegeven en hij is er ook mee doorgegaan om de technieken in *kumite* patronen te verwerken. In Wado zijn geen over(*bodige*) bewegingen. Korte bewegingen zijn nodig, en die moeten heel voorzichtig worden uitgevoerd. Dit moet in de basis, **Kihon** aan de beginners worden aangeleerd. Wado technieken zijn precies, gedetailleerd en strak. Heupbewegingen komen vanuit het centrum van je balans. De bewegingen zijn snel, strak en gedefinieerd. Het bereik van de bewegingen wordt geconcentreerd binnen een bepaalde afstand.

Vlak voor zijn dood heeft de grondlegger van het Wado, Professor Hironori Ohtsuka *Meijin*, *Hanshi Suzuki* bij zich geroepen en aan hem gevraagd of hij zijn zoon wilde helpen bij het in stand houden van de 'stijl' binnen de organisatie, zodat die na zijn dood niet verloren zou gaan. *Hanshi Suzuki* heeft geprobeerd om de zoon van zijn *Sensei* te helpen, maar de zoon was niet bereid te luisteren naar wat Suzuki te zeggen had. De *Sensei's* zoon heeft veel van de techniek en ook van het *kata* verandert. *Hanshi Suzuki* weet echter wat hij heeft geleerd. Het *kata* moet in ieder geval hetzelfde blijven. *Hanshi Suzuki* beoefende iedere dag wat zijn *Sensei* hem geleerd had.
Heel zijn leven combineerde hij coachen en training geven met het schema van zijn eigen dagelijkse training. Volgens *Hanshi Suzuki* maken de mentale en lichamelijke waarden deel uit van dezelfde discipline: karate. Karate heeft met menselijke wezens te maken en met menselijke relaties. *Shihan* heeft ooit eens gezegd dat hij vindt dat alle grote mannen ook heren moeten zijn. De ervaring heeft ons geleerd dat hij altijd als eerste bezorgd was om het comfort van anderen en zich op de tweede plaats pas zorgen maakt om zijn eigen comfort. Zijn trainingen en maatstaven zijn vaak ruw, maar zijn manier van doen buiten de *Dojo* is juist heel zachtaardig. Trainen heeft hem altijd goed gedaan, en de koele blik die hij in de *Dojo* had werd daarbuiten maar zelden gezien.

We hebben Hanshi Suzuki gevraagd hoe karate beoefend zou moeten worden. Hij benadrukte dat goede manieren altijd de basis moeten zijn, vóórdat een leerling kan beginnen met zijn studie. Hij vindt dat Wado leraren erop moeten staan dat leerlingen in de krijgskunst als eerste etiquette en manieren aannemen als deel van alle aspecten van het dagelijkse leven. 'Loyaliteit' aan de leraar is nodig voordat een leerling iets kan leren. Als je in de Dôjô traint, moet je respect hebben voor de anderen in de groep, om je persoonlijke groei en ontwikkeling te kunnen bewerkstelligen. 'Trouw' aan de stijl die je beoefent, is natuurlijk ook belangrijk. 'Wado' betekent: de weg van de vrede. Te leren om vrienden te krijgen in de training is de kern van de zaak om wereldvrede te maken.

2.2.2 Samenvatting

- *27 april 1928 :* Tatsuo Suzuki werd geboren in Yokohama, Japan.
- *1942 :* op 14-jarige leeftijd begon Tatsuo karate te trainen
- *1945-1956 :* Sensei Suzuki kreeg opleiding van Horinori Ohtsuka, grondlegger van Wado-ryu
- *1947 :* op 19-jarige leeftijd kreeg hij zijn 3^{e} dan
- *1952 :* op 24-jarige leeftijd kreeg hij, de toenmalige hoogste rang in Wado-Ryu, 5de dan.
- *1956-1965 :* Sensei Suzuki was hoofdinstructeur van de Tokai regio.
- *1965 :* Sensei Suzuki stichtte de eerste Wado Federatie in Engeland en vanuit zijn basis in Londen verspreidde hij Wado Ryu heel Europa.
- *1973 :* op 45-jarige leeftijd kreeg hij de 8^{e} dan en datzelfde jaar kreeg hij te titel van Hanshi (meester) van de internationale budo federatie.
- *1991 :* Master Suzuki nam van Ohtsuka Sensei de bescherming van de essentie van het Wado Ryu over en richte de Wado International Karate-Do Federatie (WIKF) op.
- *12 juli 2011 :* *Sensei Suzuki overleed.*

3. Kihon

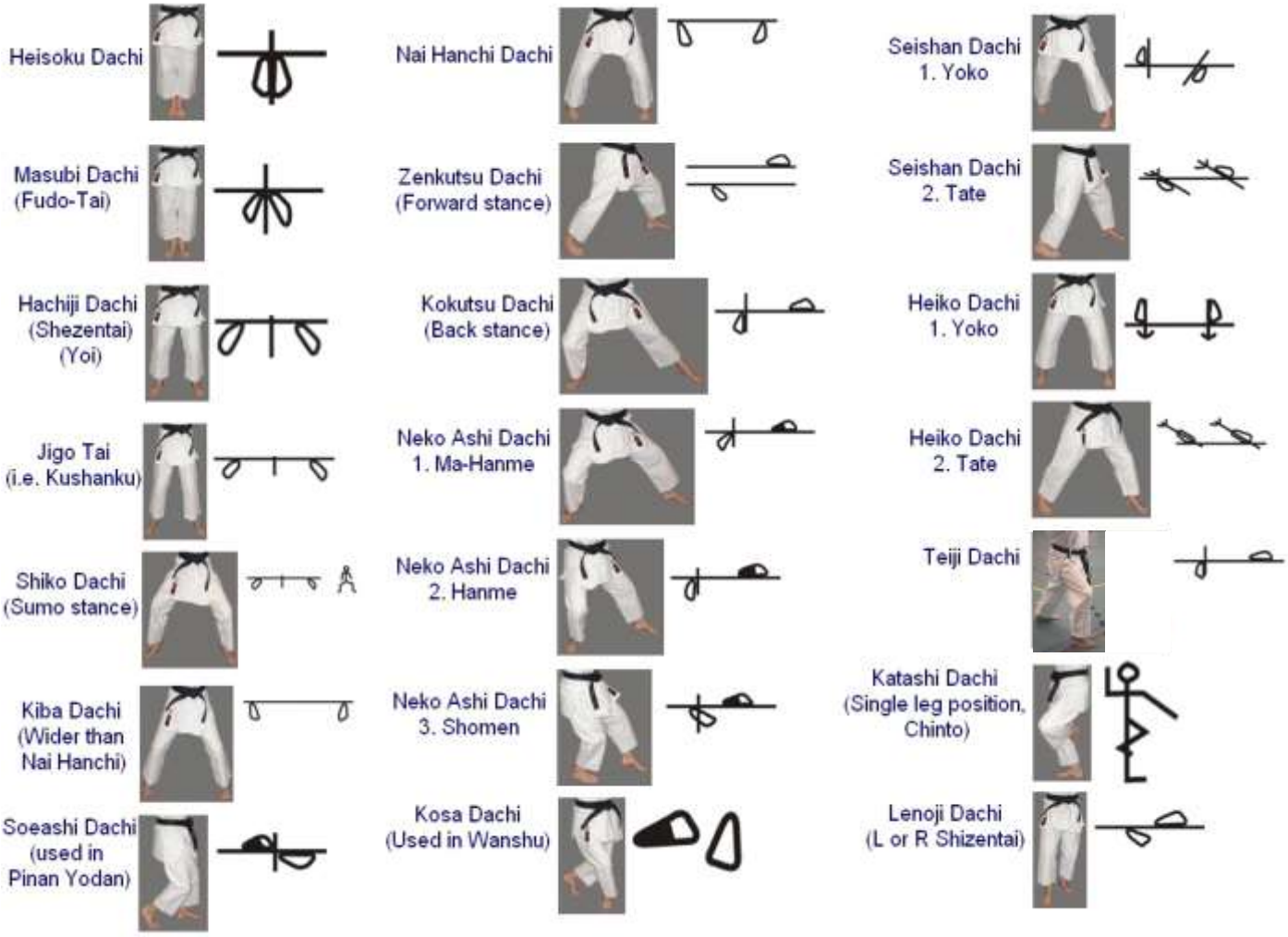
3.1 Zone's van het lichaam

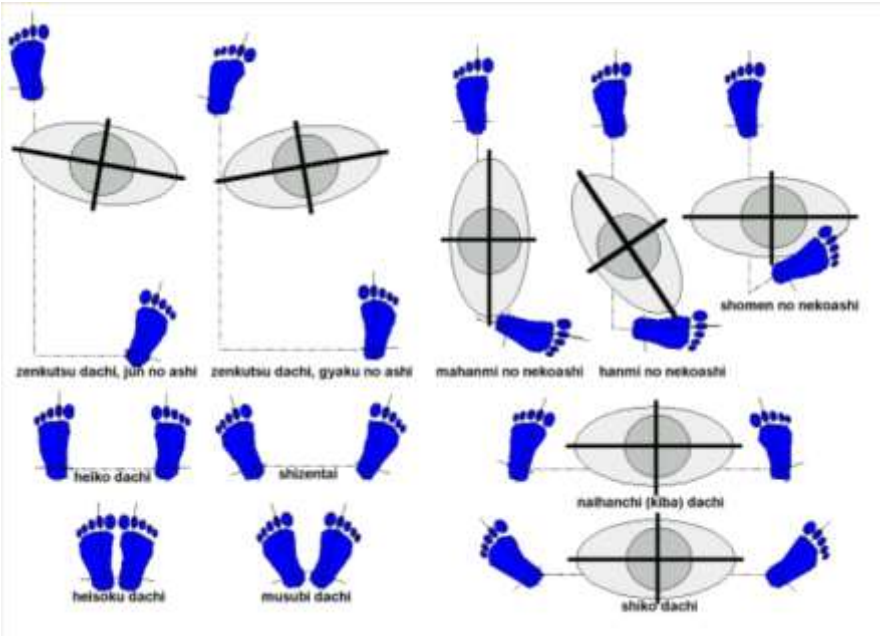
3.2 Openingstanden renraku waza

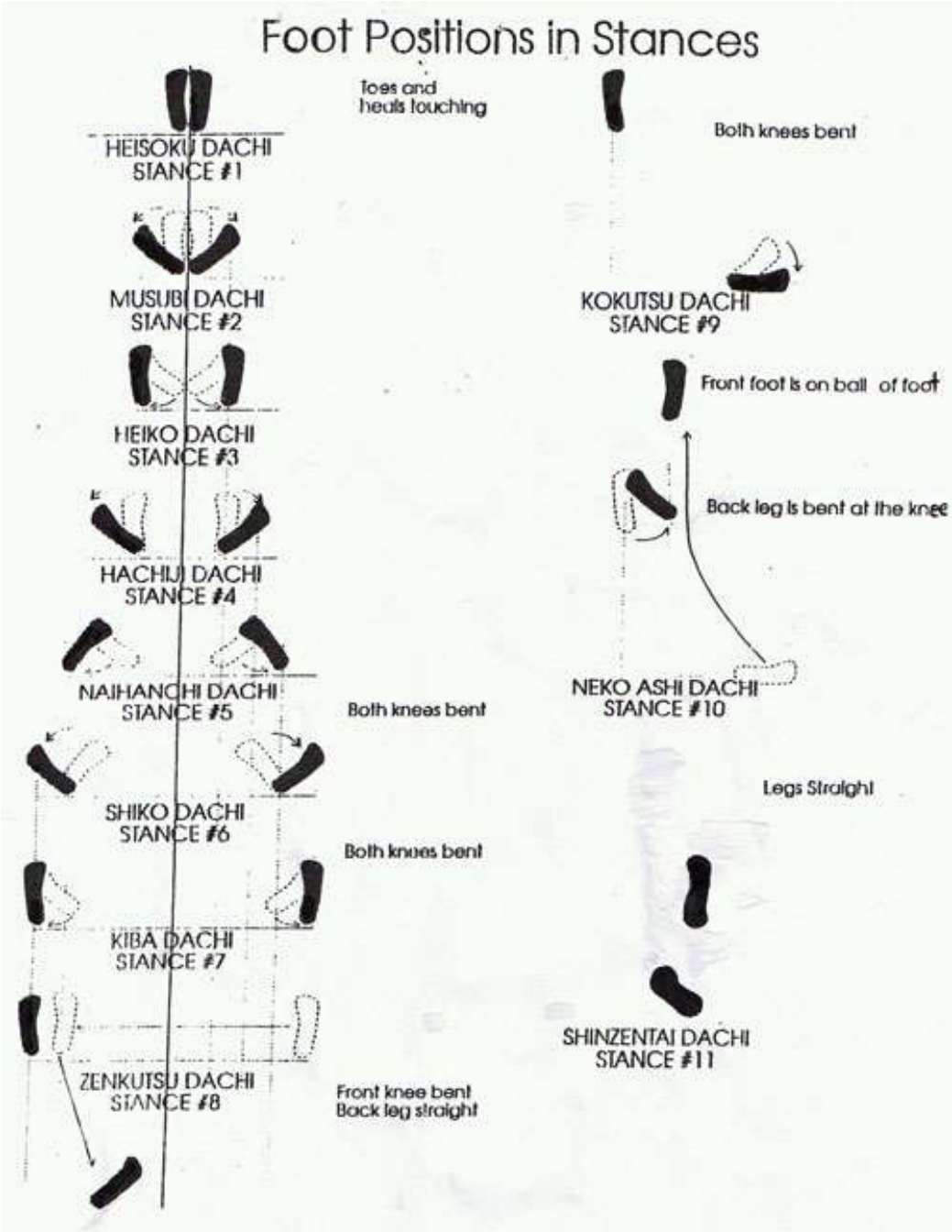
Hidari gamae

Hidari hanmi gamae

3.3 Shisei (standen)






Foot Positions in Stances
Toes and heals touching
HEISOKU DACHI STANCE #1
MUSUBI DACHI STANCE #2
HEIKO DACHI STANCE #3
HACHIJI DACHI STANCE #4
NAIHANCHI DACHI STANCE #5
Both knees bent
SHIKO DACHI STANCE #6
Both knees bent
KIBA DACHI STANCE #7
ZENKUTSU DACHI STANCE #8
Front knee bent
Back leg straight
Both knees bent
KOKUTSU DACHI STANCE #9
Front foot is on ball of foot
Back leg is bent at the knee
NEKO ASHI DACHI STANCE #10
Legs Straight
SHINZENTAI DACHI STANCE #11

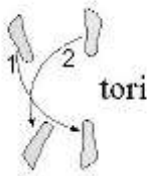
3.4 Verplaatsingen (unsuko of ashi)

AYUMI ASHI (normale stap)

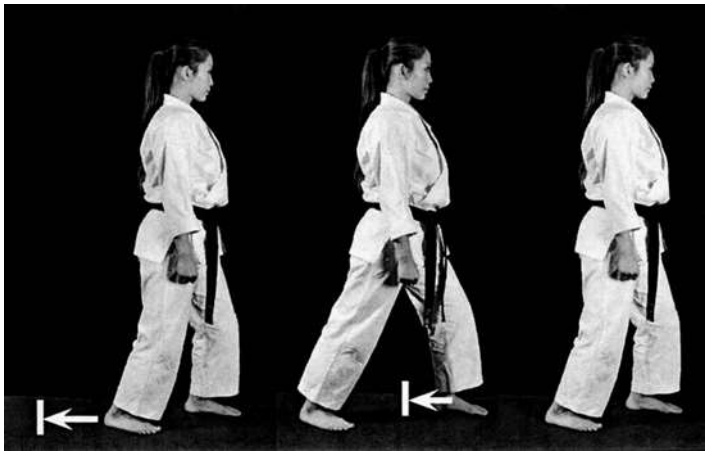
TSUGI ASHI (wandelend in successie, sluit de achterste voet zich aan bij de voorste voet die beweegt...)

YORI ASHI (slippas, beide voeten gelijktijdig naar voor, naar achter of naar de zijkant bewegen zonder de stand van de benen te veranderen)

USHIRO MAWARI ASHI (naar achter draaien)

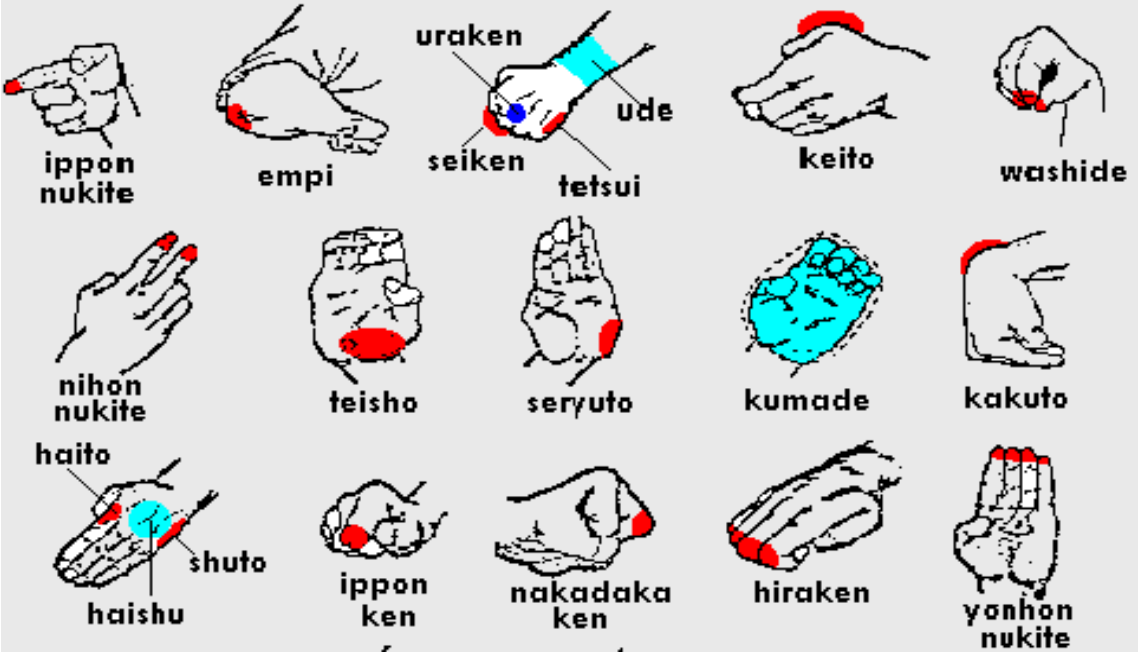


HIKI ASHI (naar achter schuiven)



3.5 Raakpunten

3.5.1 Te (hand)



3.5.2 Ashi (voet)

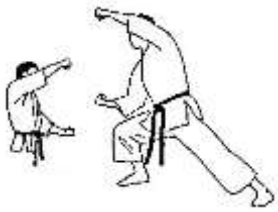
3.6 Tsuki-waza (Stoottechnieken)

Jun-tsuki

Gyaku-tsuki

Tobikomi-tsuki

Yama-tsuki



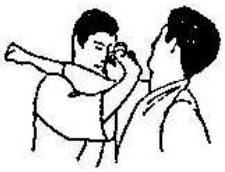
Hasami-tsuki

Tetsui-tsuki

Mawashi-tsuki

Kagi-tsuki

Teisho-tsuki



Age-tsuki

Ura-tsuki

Nagashi-tsuki

3.7 Uchi-Waza (slagtechnieken)

Uraken-uchi

Tetsui-uchi

Haito-uchi

Shuto-uchi

Shuto-uchi

Mawashi empi uchi

Otoshi empi uchi

Tate empi uchi

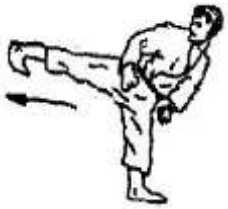
Ushiro empi uchi

3.8 Geri-Waza (traptechnieken)

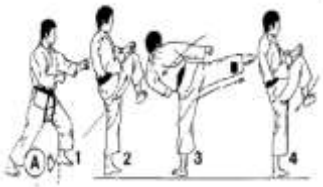
Mai-geri

Mawashi-geri

Ushiro-geri



Yoko-geri



Sokuto fumikomi

Hiza-geri

Mae tobi geri

Kakato geri

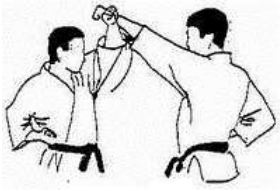
Ura mawashi geri

3.9 Ashi barai-Waza (Veegtechnieken)

Komura ashi barai

3.10 Uke-Waza (verdedigingstechnieken)

Jodan-uke



Gedan barai

Hiji-uke

Soto-uke

Uchi-uke

Shuto-uke

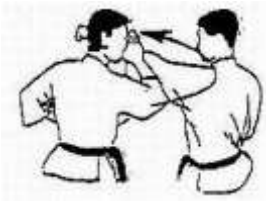
Jiji-uke

Uke gedan barai

Mikazuki geri uke

Morote soto uke

Nagashi uke



Shuto uke gedan

Teisho awasa uke

Teisho uke

Kake-uke

Mawashi uke o tora guchi

Teisho morote uke

Sukomen awase uke

Manji uke

Haishu uke

Osae uke

Soto harai uke

4. Ippon Uke

Deze uke's worden enkel binnen KCAR getraind en zijn ontwikkeld door Jean Beckers.

4.1 Ippon jodan uke (-12jaar)

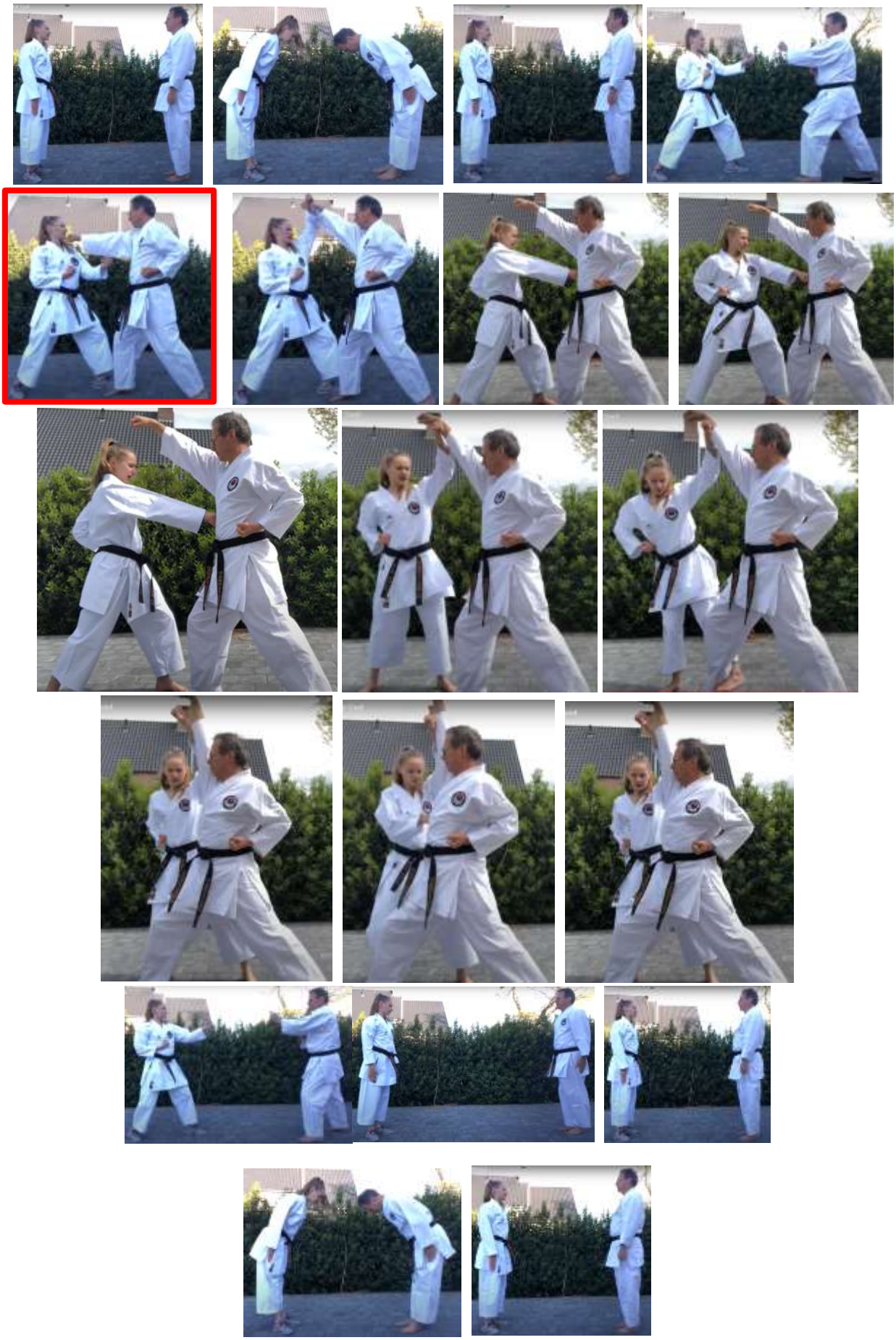
Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Linksvoor; • Juntsuki jodan • Aanvaller keert	• Rechtsachter • Hamne kammae kiai • Slippas achteruit en voorste hand jodan uke blok • Dan volgt gyakutsuki kiai chudan
Musubi dachi	Musubi dachi

Ippon jodan uke (-12jaar)

4.2 Ippon jodan uke

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Linksvoor; • Juntsuki jodan • Aanvaller keert	• Rechtsachter • Hamne kammae kiai • Slippas achteruit en voorste hand jodan uke blok • Hierna volgt sanbon tsuki chudan. Lichaam wordt uitgedraaid door het bijtrekken van het achterste been en blokken met voorste arm jodan uke + linkervoet ashi barai. • Dan volgt gyakutsuki kiai chudan
Musubi dachi	Musubi dachi

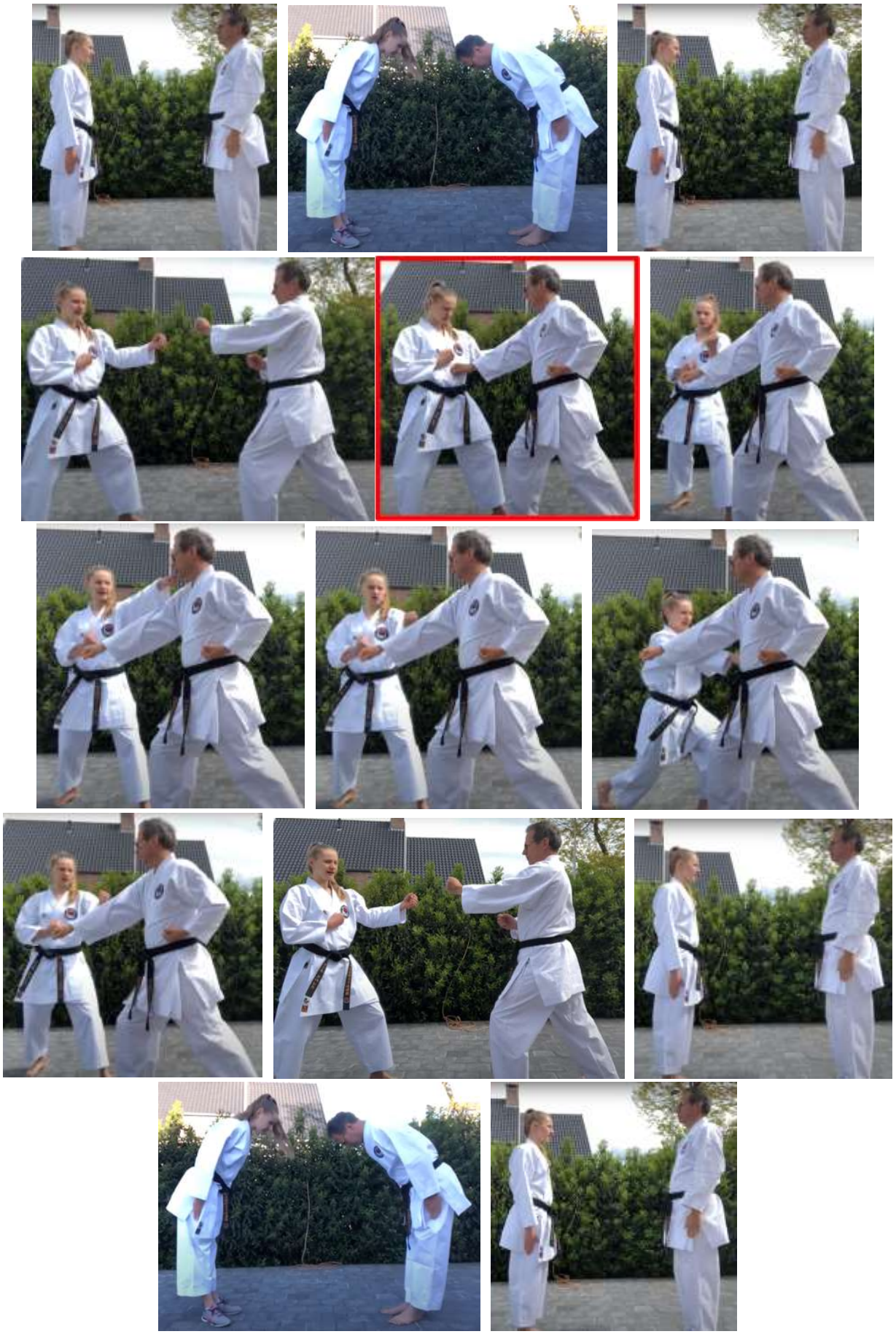
Ippon jodan uke



4.3 Ippon uchi uke (-12jaar)

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Linksvoor; • Juntsuki chudan • Aanvaller keert	• Rechtsachter • Hamne kammae kiai • Uitdraaien ter plaatse nagashi tsuki uke en tobikomitsuki. • Dan volgt gyakutsuki chudan kiai
Musubi dachi	Musubi dachi

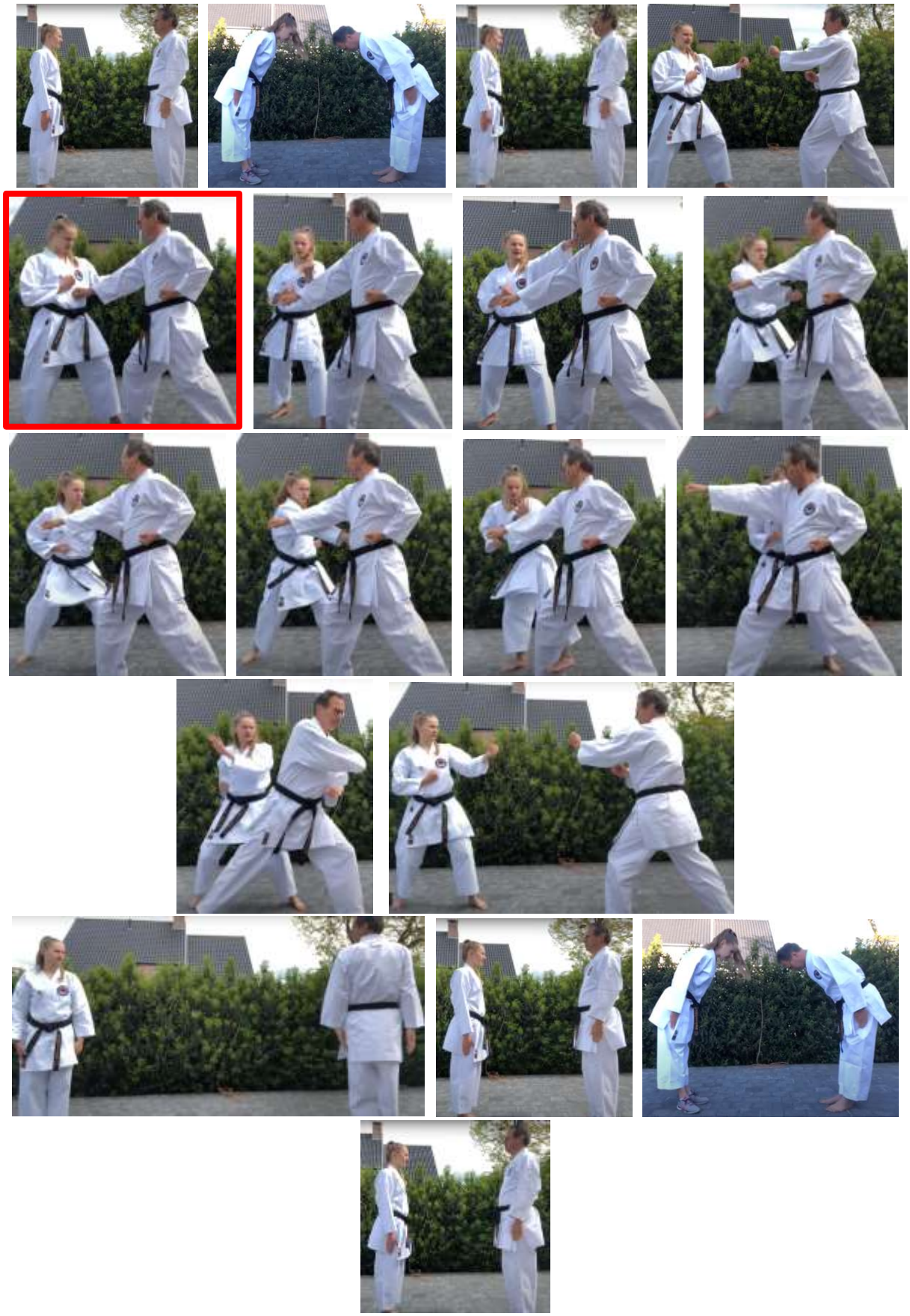
Ippon uchi uke (-12jaar)



4.4 Ippon uchi uke

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Linksvoor; • Juntsuki chudan • Aanvaller keert	• Rechtsachter • Hamne kammae kiai • Uitdraaien ter plaatse nagashi tsuki uke en tobikomitsuki. • Hierna volgt sanbon tsuki chudan. Uitdraaien op dezelfde wijze als de vorige uke maar nu chudan blok + linkervoet ashi barai. • Dan volgt gyakutsuki chudan kiai
Musubi dachi	Musubi dachi

Ippon uchi uke



4.5 Ippon soto uke (-12jaar)

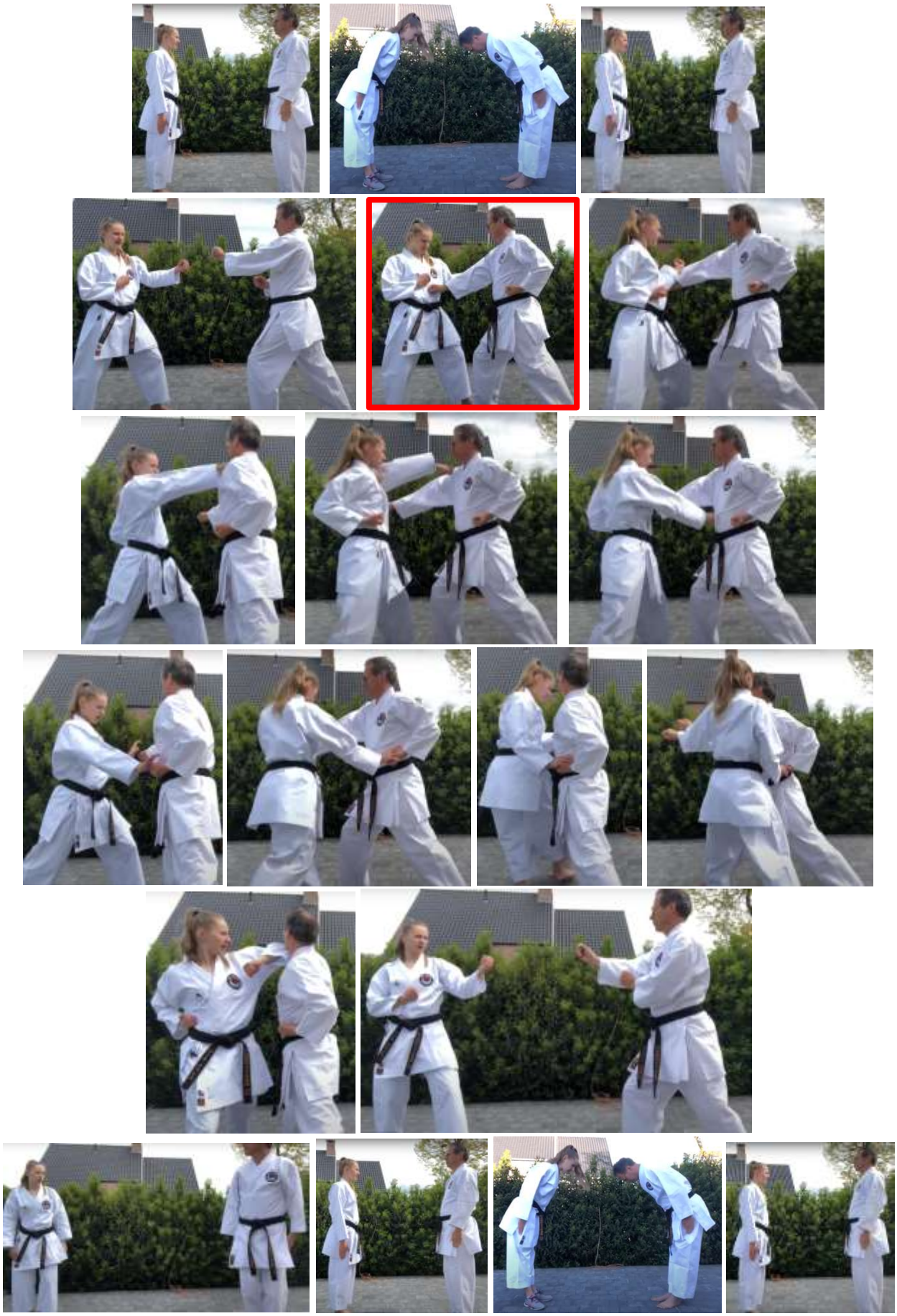
Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Linksvoor; • Juntsuki chudan • Slip stap achteruit	• Rechtsachter • Hamne kammae kiai • Uitdraaien ter plaatse naar binnen toe soto uke • Hierna volgt tsuki jodan • Slip stap naar achter
Musubi dachi	Musubi dachi

Ippon soto uke (-12jaar)

4.6 Ippon soto uke

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Linksvoor; • Juntsuki chudan • Slip stap achteruit	• Rechtsachter • Hamne kammae kiai • Uitdraaien ter plaatse naar binnen toe soto uke • Hierna volgt sanbon tsuki (2x jodan + 1x chudan • Dan met rechterbeen de voorste voet van de tegenstander naar voren trekken en hidare gyaku empi jodan kiai • Slip stap naar achter
Musubi dachi	Musubi dachi

Ippon soto uke



5. Sanbon Kumite

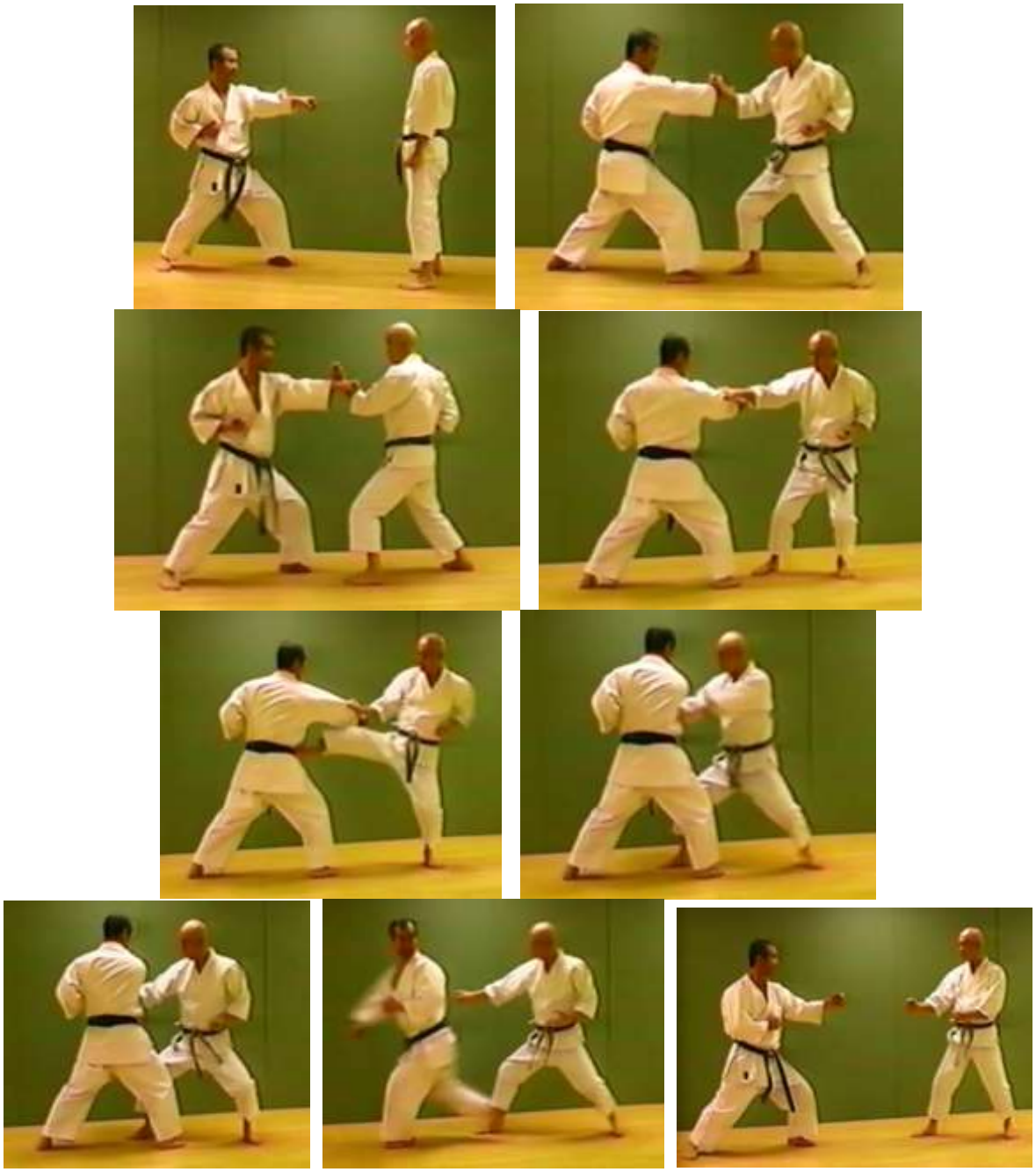
5.1 Chudan Uke

5.1.1 Chudan uchi uke

Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Rechtsachter; • hidare kamae	• Linksachter, • zenkutsu dachi, afweer uchi uke (3x) • na de derde keer: inschuiven empi chudan met rechter elleboog, stand shiko dachi
Slippas achterwaarts, hamne kamae	Slippas achterwaarts, hamne kamae

5.1.2 Chudan soto uke

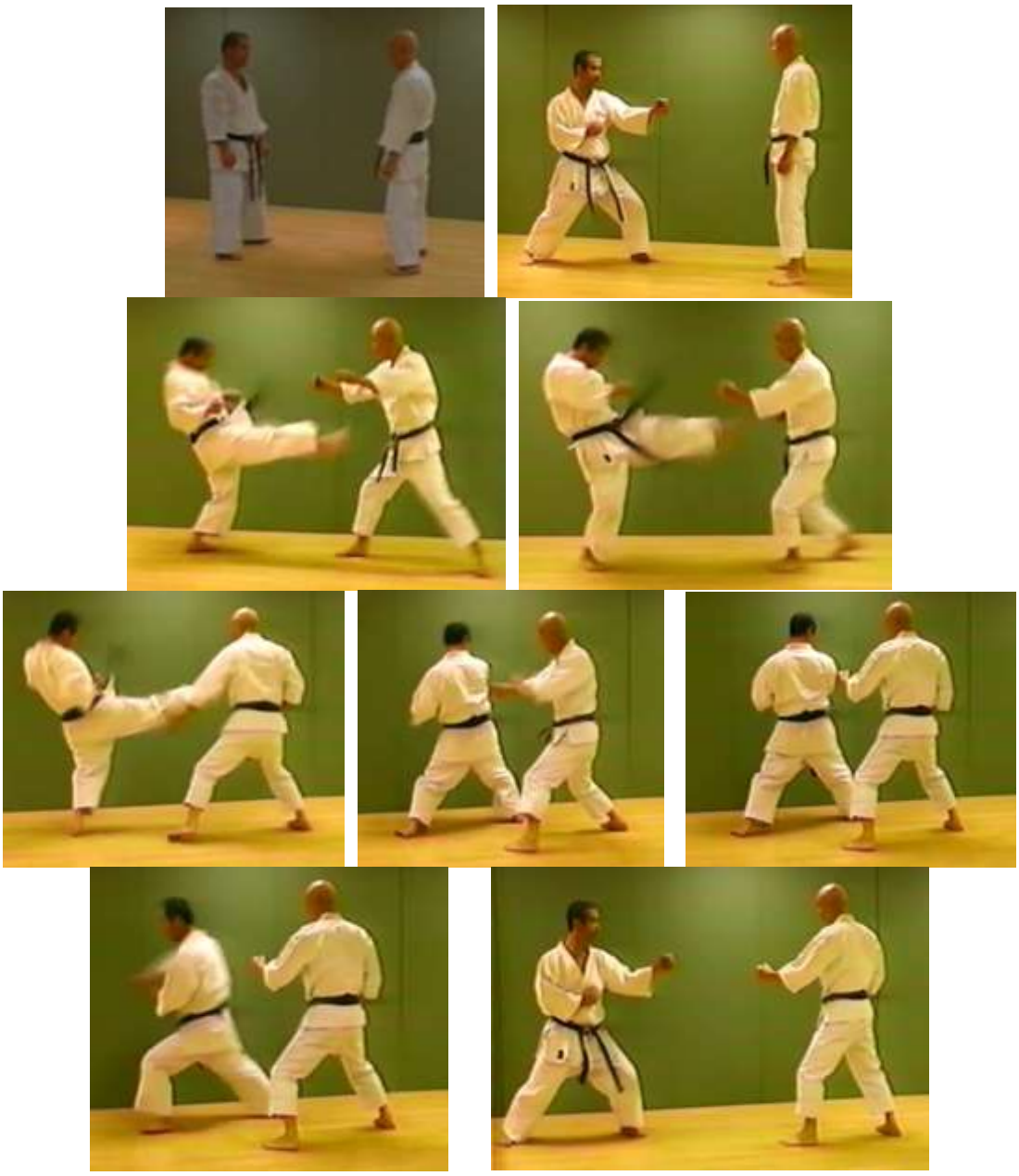
Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Rechtsachter; • Hidare kamae	• Linksachter, • Zenkutsu dachi, afweer soto uke (3x) • Na de derde keer: rechter pols aanvaller vastnemen en naar zich toe trekken, achterste voet bijschuiven en met de voorste voet mae geri ; arm aanvaller naar rechts opzij duwen en links gyakutsuki chudan
Slippas achterwaarts, hamne kamae	Slippas achterwaarts, hamne kamae



5.2 Maegeri Uke

5.2.1 Maegeri uke ipponme

Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Rechtsachter; • Hidare hanme kamae • 3x maegeri chudan	• Linksachter, • Hanme kamae, bescherming uchi uke (2x); • Na de derde keer rechtsom afdraaien uchi harai uke (met links open hand maegeri afweren); • Terug indraaien en rechts gyakutsuki chudan.
Wegdraaien, hamne kamae	Slippas achterwaarts, hamne kamae



5.2.2 Maegeri uke nihonme

Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Rechtsachter; • Hidare hanme kamae • 3x maegeri chudan	• Rechtsachter, • Hanme kamae, bescherming uchi uke (2x); • Na de derde keer eerst nog een pas achterwaarts; • Rechtsom afdraaien uchi harai uke (met links open hand maegeri afweren) • Terug indraaien en rechts gyakutsuki chudan
Wegdraaien, hamne kamae	Slippas achterwaarts, hamne kamae

5.2.3 Maegeri uke sanbonme

Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Rechtsachter; • Hidare hanme kamae • 2x maegeri chudan • Surikomi maegeri	• Linksachter, • Hanme kamae, bescherming uchi uke (2x); • Eerst nog een pas achterwaarts; • Linksom afdraaien uchi harai uke (met rechts open hand maegeri afweren) • Terug indraaien en links gyakutsuki chudan
Wegdraaien, hamne kamae	Slippas achterwaarts, hamne kamae

5.2.4 Maegeri uke yonhonme

Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Rechtsachter; • Hidare hanme kamae • 2x maegeri chudan • Gegin maegeri chudan	• Linksachter, • Hanme kamae, bescherming uchi uke (2x); • Invallen (deai) met linker arm maegeri blokkeren en tegelijk met rechter vuist gyakutsuki chudan
Slippas achterwaarts, hamne kamae	Slippas achterwaarts, hamne kamae

5.2.5 Maegeri uke gohonme

Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Rechtsachter; • Hidare hanme kamae • 3x maegeri chudan •	• Rechtsachter, • Hanme kamae, bescherming uchi uke (2x); • Derde keer slipstap links schuin achterwaarts, heup linksom afdraaien + met rechts open handpalm (vingers naar beneden) de maegeri afweren (links vuist in de zij trekken) • Heup terugdraaien en links gyakutsuki chudan
Slippas achterwaarts, hamne kamae	Slippas achterwaarts, hamne kamae

5.2.6 Maegeri uke ropponme

Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Rechtsachter; • Hidare hanme kamae • 2x maegeri chudan • Surikomi maegeri chudan •	• Linksachter, • Hanme kamae, bescherming uchi uke (2x); • Slippas rechts schuin achterwaarts heup rechtsom afdraaien + met links open handpalm (vingers naar beneden) de maegeri afweren (rechter vuist in zij trekken) • Heup terugdraaien en rechts gyakutsuki chudan
Wegdraaien, hamne kamae	Slippas achterwaarts, hamne kamae

5.3 Jodan Uke

5.3.1 Jodan uke ipponme

Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Rechtsachter; Hidare kamae • 3x juntsuki jodan •	• Linksachter, • Zenkutsu dachi jodan uke (2x) • Derde keer eerst recht achterwaarts bewegen dan linksom afdraaen en met rug links hand afweer, rechts vuist ura tsuki onder kin aanvaller, stand kleine shiko dachi en boven lichaam achterover houden • Links empi chudan tegen ribben aanvaller, gyakutsuki-stand.
Slippas achterwaarts, hamne kamae	Slippas achterwaarts, hamne kamae

5.3.2 Jodan uke nihonme

Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Rechtsachter; Hidare kamae • 3x juntsuki jodan •	• Rechtsachter, • Zenkutsu dachi jodan uke (2x) • Derde keer pas rechts schuin achterwaarts, stan kokutso dachi, linkerarm schuin opwaartse afweer (vuist richting kin aanvaller + rechterhand beschermt solar plexus) • Linker bovenarm aanvaller vastnemen en blokkeren • Met rechterhand achter nek aanvaller grijpen • Rechts hize geri in buik aanvaller
Slippas achterwaarts, hamne kamae	Slippas achterwaarts, hamne kamae

5.3.3 Jodan uke sanbonme

Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Rechtsachter; Hidare kamae • 3x juntsuki jodan •	• Rechtsachter, • Zenkutsu dachi jodan uke (2x) • Derde keer links opzij nagashi tsuki + onderarm aanvaller licht raken zodat deze enigszins weggeslagen wordt • Rechts mawashi geri
Slippas achterwaarts, hamne kamae	Slippas achterwaarts, hamne kamae

5.3.4 Jodan uke yonhonme

Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Rechtsachter; Hidare kamae • 3x juntsuki jodan	• Rechtsachter, • Zenkutsu dachi jodan uke (2x) • Derde keer volledig afdraaien, met linker geplooide arm (elleboog omhoog) jodan rechtsdraaiende afweer • Terugdraaien in shiko dachi, links uraken chudan • Indraaien, slippas voorwaarts en rechts haito chudan (stand zenkutso dachi, linker vuist in de zij)
Slippas achterwaarts, hamne kamae	Slippas achterwaarts, hamne kamae

6. Ohyo Kumite

6.1 Algemeen

De uitgangshouding voor **Ohyo kumite** is steeds musubi dachi.
De aanvaller verplaatst zich vooruit, de verdediger achteruit in hamne kamae (gevechtstand), linker- of rechtervoet naargelang de oefening.
De eindstand is ook musubi dachi.

6.2 Ohyo Kumite ipponme

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Linksvoor, hamne kamae • Juntsuki jodan • Links gyakutsuki chudan (ter plaatse) en dadelijk vuist terugtrekken in hamne kamae • Voorste rechtervoet iets bijtrekken en voorste been verdediger opzij vegen met linkervoet (dekking wisselen)	• Rechtsachter, hamne kamae • Pas achteruit en rechts uchi uke jodan (open hand)
Slippas achterwaarts, hamne kamae	Wegdraaien, hamne kamae
Musubi dachi	Musubi dachi

6.3 Ohyo Kumite nihonme

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Rechtsvoor, hamne kamae • Slippas voorwaarts, links gyakutsuki jodan • Rechtervoet achter voorste voet verdediger haken en verdediger vooruit vegen (heup linksom draaien) • Terug indraaien en links gyakutsuki chudan	• Rechtsachter, hamne kamae • Voorste voet bijtrekken, links uchi uke jodan (open hand). • Verliest evenwicht voorwaarts.
Slippas achterwaarts, hamne kamae	Wegdraaien, hamne kamae
Musubi dachi	Musubi dachi

6.4 Ohyo Kumite sanbonme

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Linksvoor, hamne kamae • Rechts juntsuki jodan • Links gyakutsuki chudan • Rechtervoet naar rechts opzij verplaatsen en lichaam schuin links vooroverbukken. • Inkomen met linkerhand achter knie verdediger en rechter hand voor de borst verdediger, stand shiko dachi heup rechtsom draaien en tegelijk met beide armen cirkelbeweging maken zodat verdediger valt • Rechts uraken jodan	• Linksachter, hamne kamae • Pas achterwaarts • Korte slippas achteruit, hoofd achterover • Val breken
Slippas achterwaarts, hamne kamae	Overstap en lage gevechtshouding
Voorste voet bijbrengen, musubi dachi	Voorste voet bijbrengen en rechtkomen. Musubi dachi

6.5 Ohyo Kumite yonhonme

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Rechtsvoor, hamne kamae • Surikomi stap, rechts uraken jodan, doordraaien naar shiko dachi met linkerhand rechterschouder verdediger grijpen en vasthouden. • Rechts gyakutsuki chudan, met rechterhand achter schouder verdediger grijpen, naar beneden trekken en rechts hiza geri, rechtervoet naar voor plaatsen (verdediger mee naar beneden trekken) en met rechtse elleboog otoshi empi in nek verdediger.	• Linksachter, hamne kamae • Met korte slippas schuin linksachter linksom uit de aanvalsijn afdraaien, met rechter geplooide arm achter hoofd uraken blokkeren (linkerarm solar plexus)
Slippas achterwaarts, hamne kamae	Wegdraaien, hamne kamae
Musubi dachi	Musubi dachi

6.6 Ohyo Kumite gohonme

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Linksvoor, hamne kamae • Pas vooruit, links gyakutsuki • Surikomi maegeri • Val breken	• Pas achteruit, rechts uchi uke • Pas achterwaarts, rechts afdraaien uchi harai uke (zoals bij maegeri uke 2), indraaien en rechts haito chudan • Rechtkomen en rechts uraken jodan met linkerhand rechterschouder aanvallen grijpen, met rechter handrug in knieholte voorste been verdediger slaan en verdediger omvertrekken • Rechts shuto jodan
Langs links overstap en lage gevechtshouding	Slippas achterwaarts, hamne kamae
Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi	Voorste voet bijbrengen Musubi dachi

6.7 Ohyo Kumite ropponme

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Linksvoor, hamne kamae • Surikomi maegeri • Rechts gyakutsuki jodan • Slippas, met linkervoet voorste been verdediger opzij vegen, linkervoet links opzij plaatsen en rechts mawashi geri chudan	• Rechtsachter, hamne kamae • Pas achteruit • Rechts uchi uke (open hand)
Slippas achterwaarts, hamne kamae	Wegdraaien, hamne kamae
Musubi dachi	Musubi dachi

6.8 Ohyo Kumite nanahonme

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Linksvoor, hamne kamae • 2x tobikomitsuki jodan • Maegeri ontwijken (zoals bij maegeri 1), rechts gyakutsuki chudan • Met rechterhand schouder verdediger grijpen, linkervoet vooruitplaatsen • Met rechtervoet in knieholte voorste been verdediger trappen en verdediger omvertrekken • Links gyakutsuki jodan	• Rechtsachter, hamne kamae • 2x slippas achterwaarts, rechts uchi uke jodan (open hand0 • Rechts maegeri terug naar voor • Val breken
Slippas achterwaarts, hamne kamae	Overstap en lage gevechtshouding
Voorste voet bijbrengen Musubi dachi	Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi

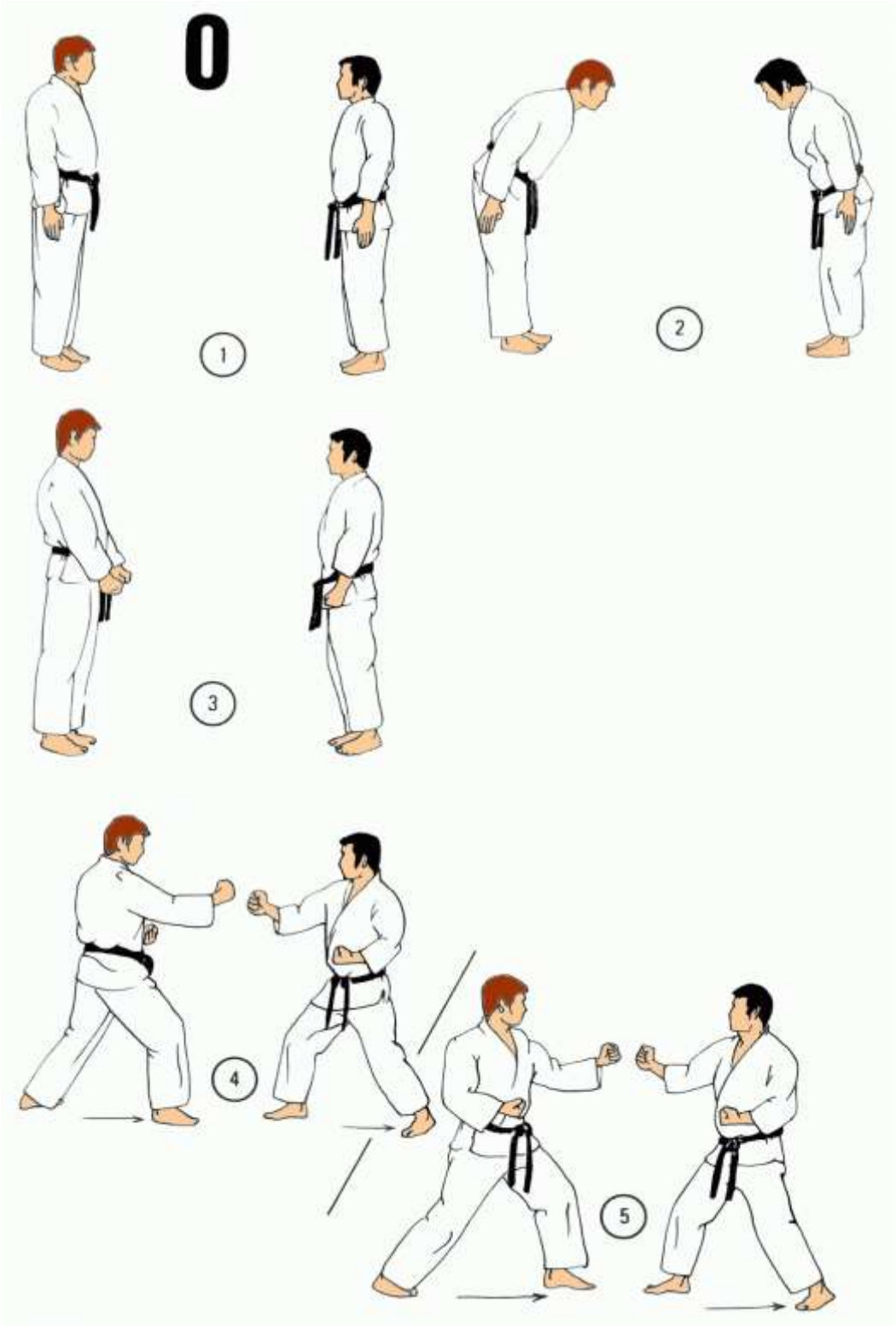
6.9 Ohyo Kumite hachihonme

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Rechtsvoor, hamne kamae • Surikomi ashi barai met rechtervoet • Ashi barai met linkervoet en dadelijk rechts ushiro geri chudan • Indraaien, met rechter handrug vuist verdediger blokkeren en links gyakutsuki chudan	• Rechtsachter, hamne kamae • Pas achteruit • Pas achteruit
Slippas achterwaarts, hamne kamae	Slippas achterwaarts, hamne kamae
Musubi dachi	Musubi dachi

7. Kihon Kumite

7.1 Algemeen

De uitgangshouding voor Kihon kumite is steeds musubi dachi.
De aanvaller verplaatst zich vooruit, de verdediger achteruit in hamne kamae (gevechtstand), linker- of rechtervoet naargelang de oefening.
De eindstand is ook musubi dachi.

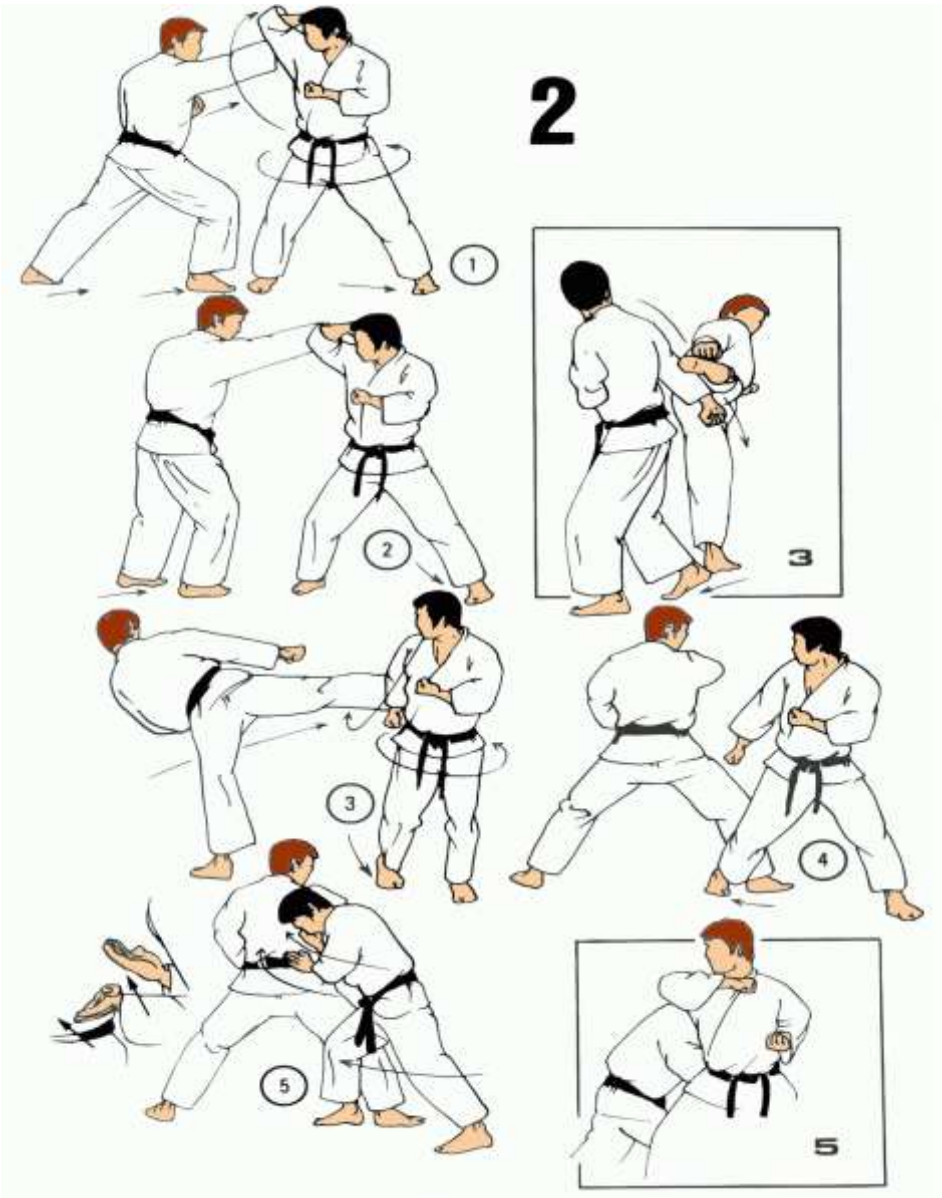


7.2 Kihon kumite ipponme

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Rechtsvoor, hamne kamae • Rechts tobikomitsuki • Links gyakutsuki notsukomi	• Linksachter, hamne kamae • Kleine slippas schuin lilnks achterwaarts, afweer met rechter geplooide arm langs het hoofd als bescherming, stand klein kiba dachi, linkerarm voor solar plexus • Linkervoet gedraaid links opzij plaatsen, met heupzwaai (taisabaki) rechtsom met rechter geplooide arm gyakutsuki afweren en met linkervuist ura tsuki chudan
Slippas achterwaarts	Iets terugdraaien en slippas achterwaarts
Musubi dachi	Musubi dachi

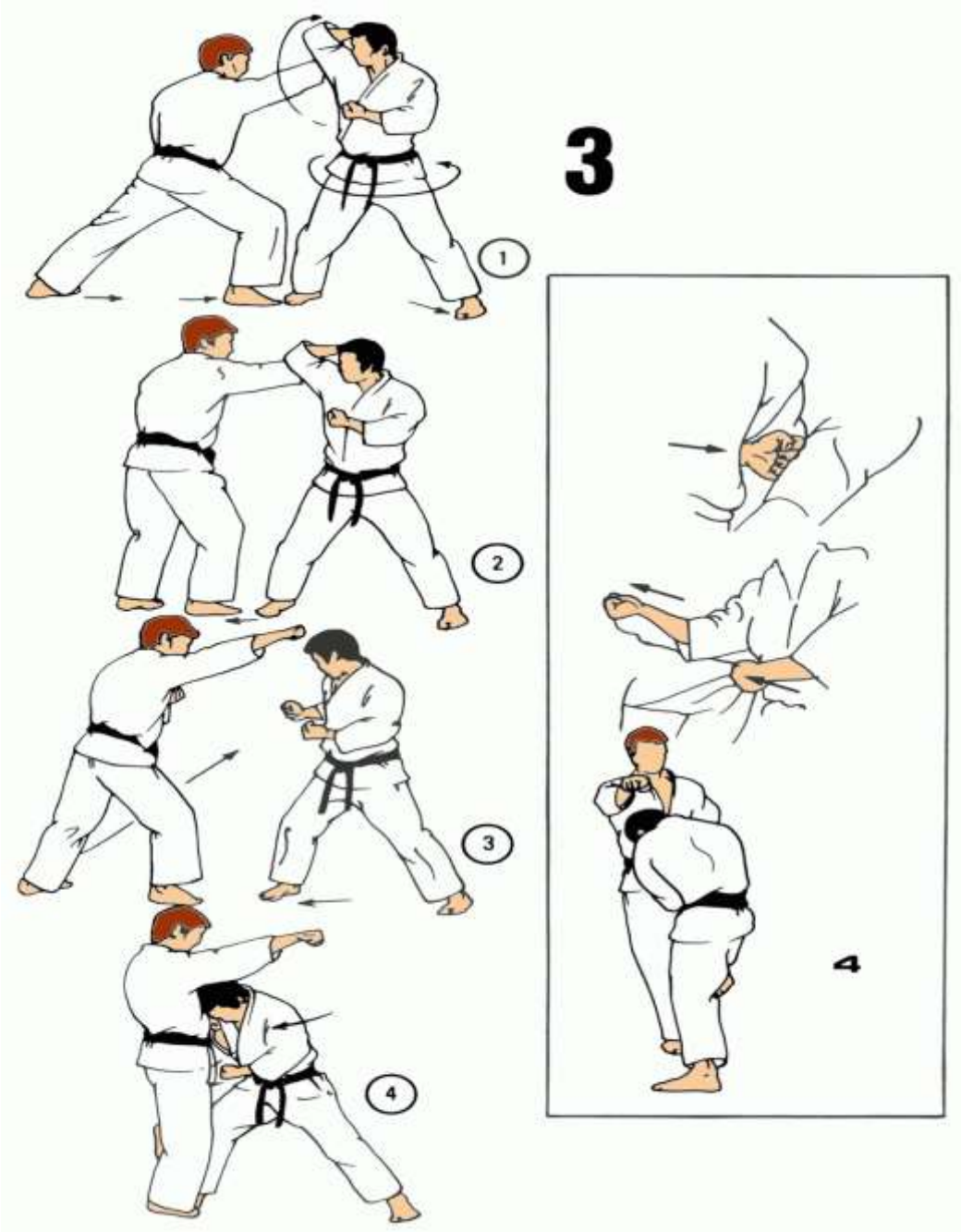
7.3 Kihon kumite nihonme

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Rechtsvoor, hamne kamae • Slippas linkervoet, rechts sokuto chudan	• Linksachter, hamne kamae • Kleine slippas schuin lilnks achterwaarts, afweer met rechter geplooide arm langs het hoofd als bescherming, stand klein kiba dachi, linkerarm voor solar plexus • Lindervoet naar schuin linksachter verplaatsen, heup linksom afdraaen, rechtervoet bijbrengen in stand kake dachi en rechts soto harai uke bescherming (linkerarm beschermt solar plexus) • Rechtervoet achteruit plaatsen en inschuiven +/- shiko dachi (met lichaamsgewicht naar rechts), rechterhand haito ter hoogte van zwevende rib, linkerhand teisho ter hoogte van nier, hoofd tegen schouder aanvaller houden.
Slippas achterwaarts	Iets terugdraaien en slippas achterwaarts
Musubi dachi	Musubi dachi



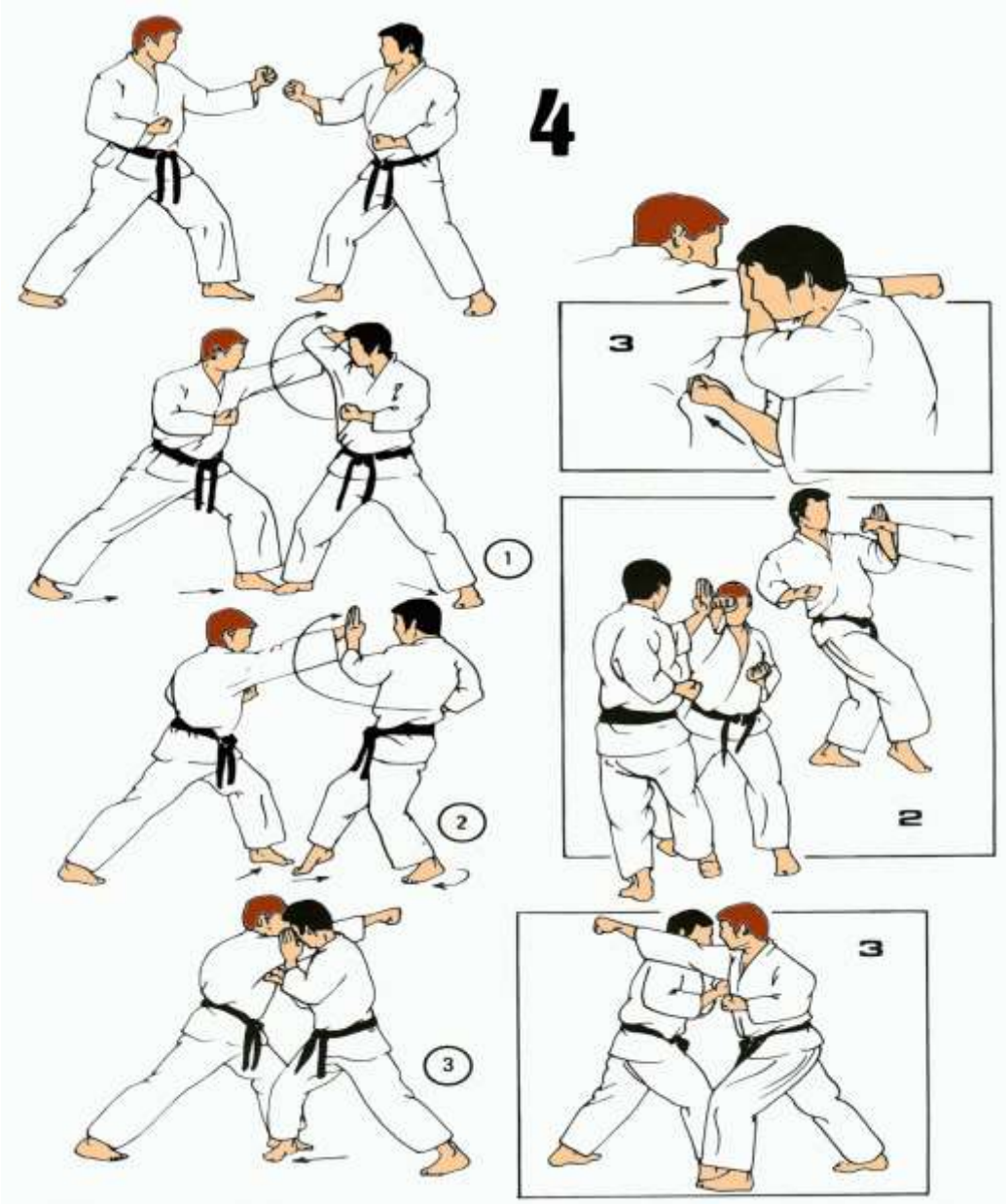
7.4 Kihon kumite sanbonme

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Rechtsvoor, hamne kamae • Rechts tobikomitsuki jodan • Voorste rechtervoet iets terugtrekken en links begin maegeri	• Linksachter, hamne kamae • Kleine slippas schuin lilnks achterwaarts, afweer met rechter geplooide arm langs het hoofd als bescherming, stand klein kiba dachi, linkerarm voor solar plexus • Invallen (notsukomi stand), met rechterarm knie blokkeren + rechts ura tsuki in maagstreek en links tsuki tegen knie
Slippas achterwaarts	Slippas achterwaarts
Musubi dachi	Musubi dachi



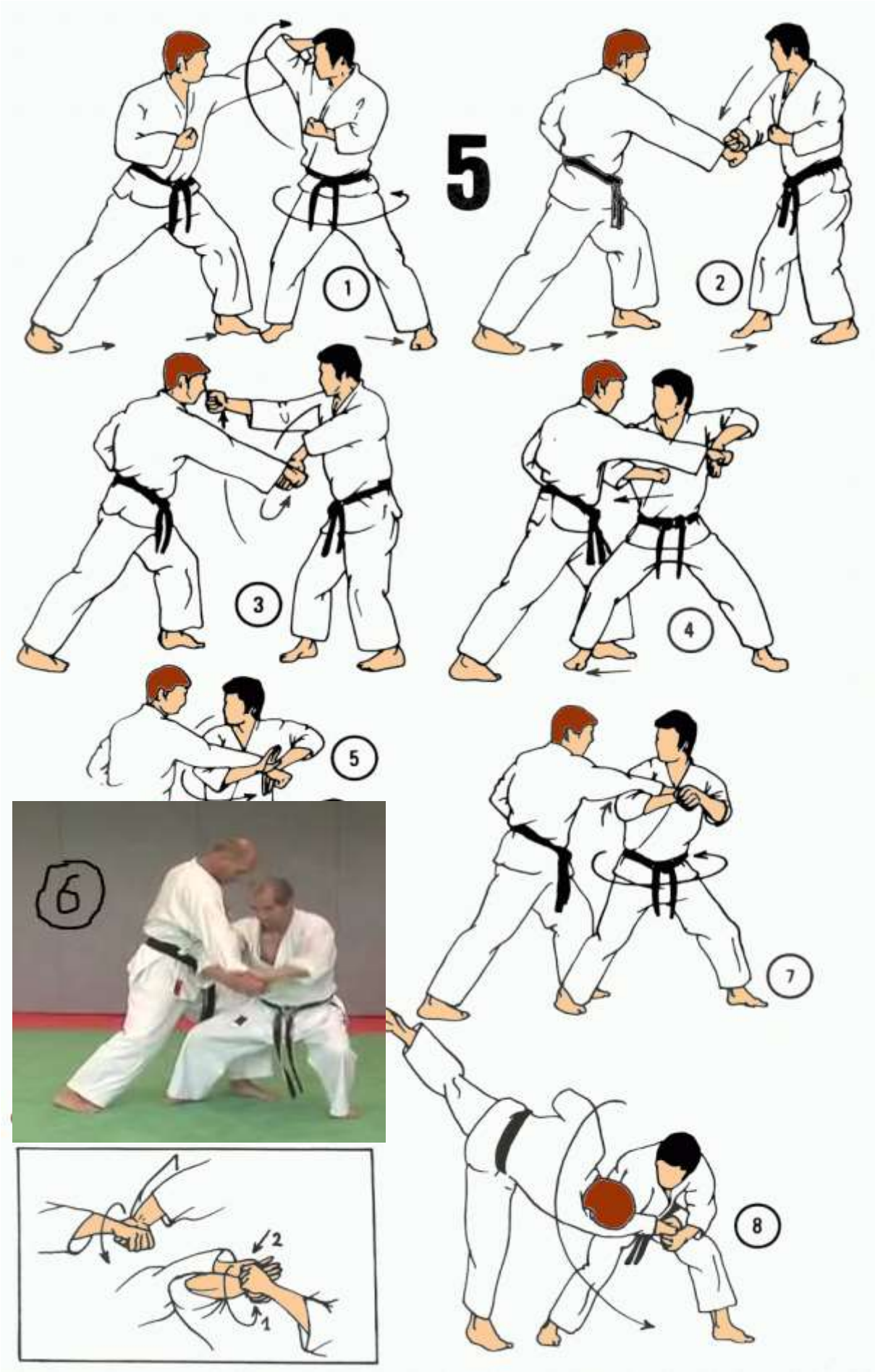
7.5 Kihon kumite yonhonme

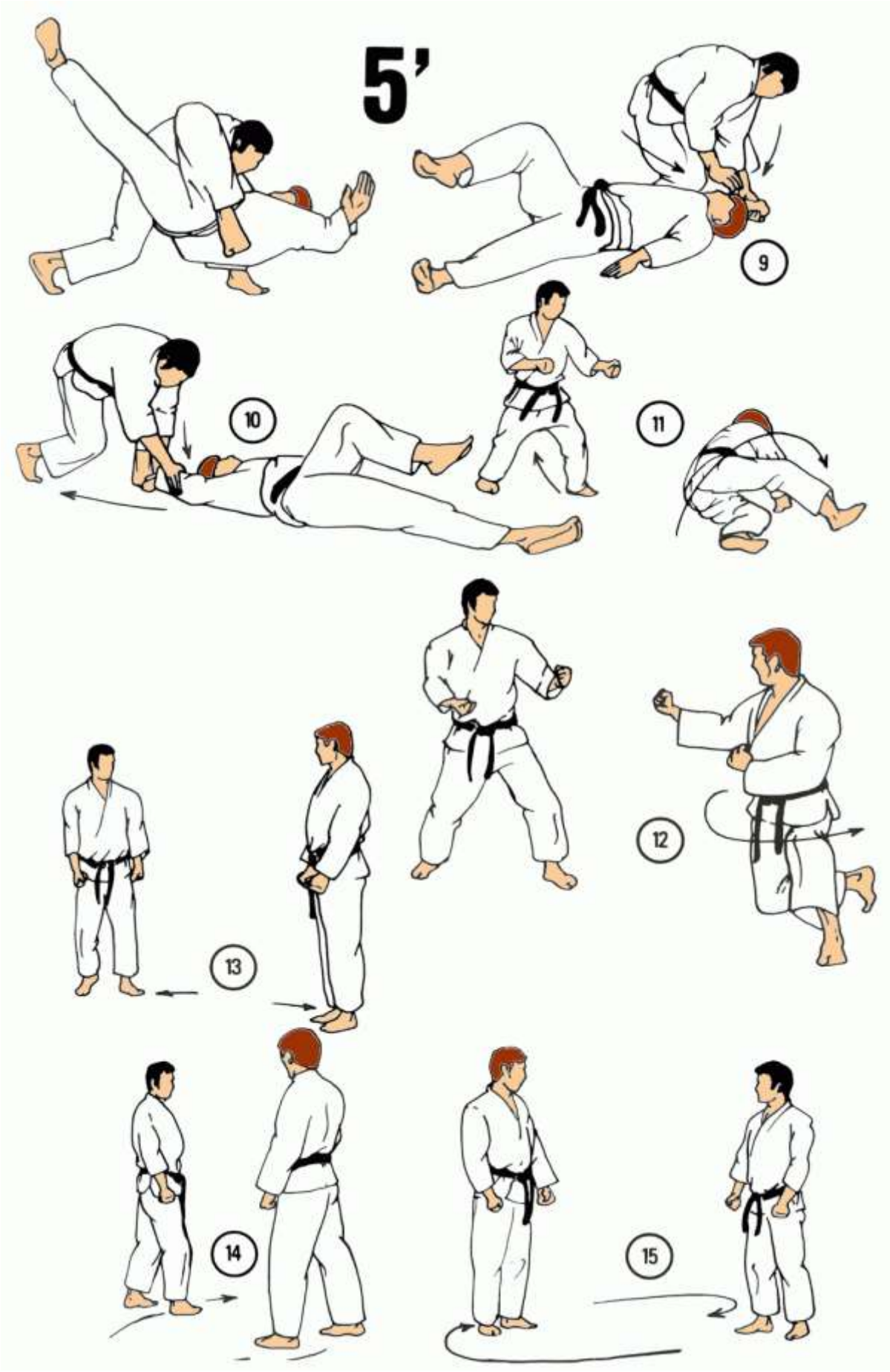
Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Linksvoor, hamne kamae • Links tobikomitsuki jodan • Rechts gyakutsuki jodan	• Linksachter, hamne kamae • Kleine slippas schuin lilnks achterwaarts, afweer met rechter geplooide arm langs het hoofd als bescherming, stand klein kiba dachi, linkerarm voor solar plexus • Heup rechtsom draaien, voorste voet bijtrekken en boven lichaam achterover (soremi). Links uchi uke jodan (arm aanvaller wegslaan in rechtsdraaiende beweging met open hand) + rechtervuist in de zij trekken • Invallen met rechter kneukelvuist (nakadaka ippon ken) tsuki in de oksel arm aanvaller + linkerhand shuto voorwaarts tegen bovenarm aanvaller, kleine gesloten stand tate seishan
Slippas achterwaarts	Slippas achterwaarts
Musubi dachi	Musubi dachi



7.6 Kihon kumite gohonme

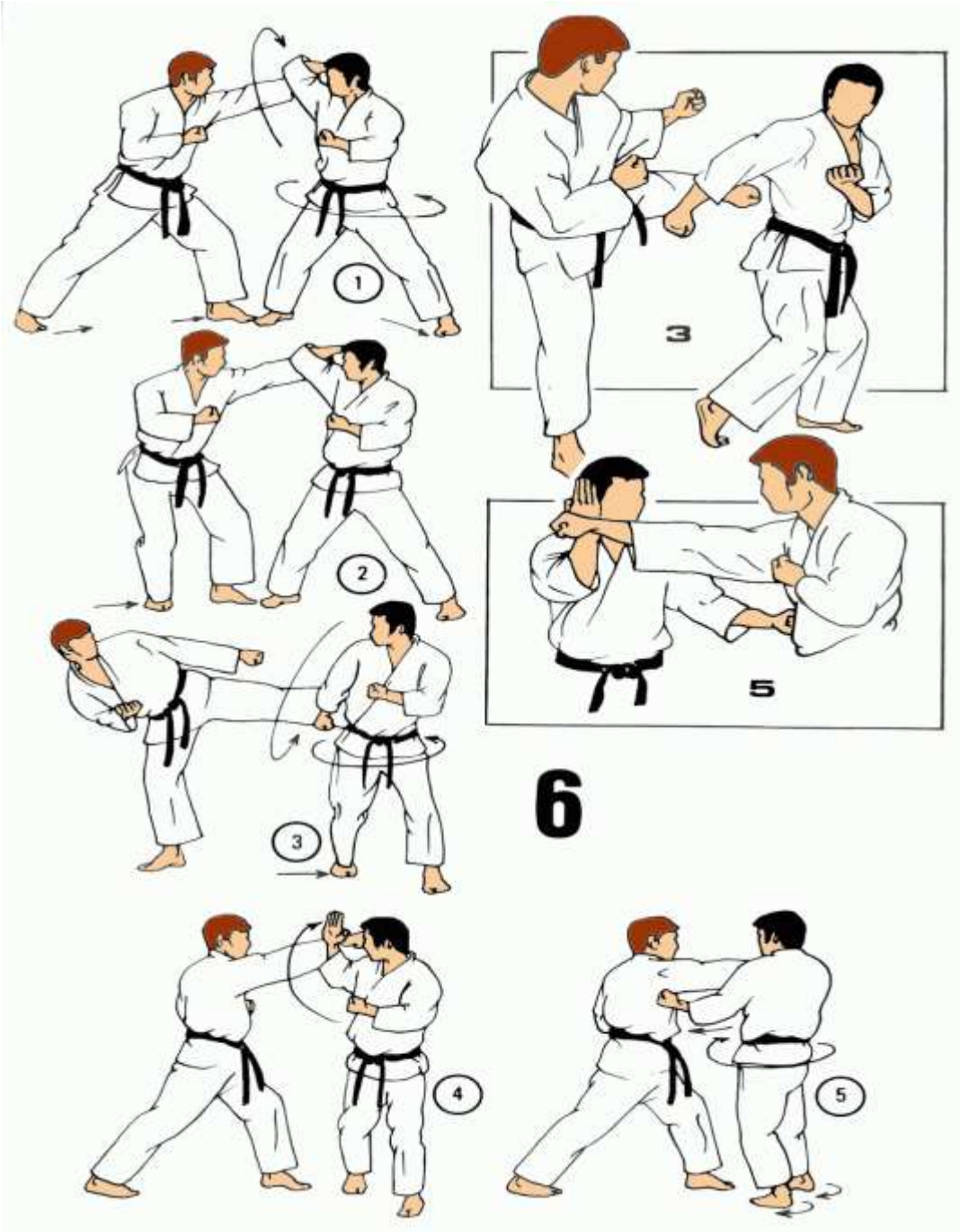
Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Linksvoor, hamne kamae • Links tobikomitsuki jodan • Rechts gyakutsuki jodan • Val breken • Overstap en lage gevechtshouding	• Linksachter, hamne kamae • Kleine slippas schuin lilnks achterwaarts, afweer met rechter geplooide arm langs het hoofd als bescherming, stand klein kiba dachi, linkerarm voor solar plexus • Linkervoet schuin rechts achter plaatsen, chudan neerwaarse afweer met rechterarm (met gewicht meer op achterste been) • Linkerhand plaatsen tegen rechterpols aanvaller (palm naar beneden) en rechts haito jodan inkomen rechts empe chudan, stand shiko dachi • Rechterhand ook plaatsen tegen pols aanvaller, pols draaien en klemzetten (door de pols omgekeerd omlaag te ddraaien, met rechterelleboog arm aanvaller omhoog te duwen en tegelijk rechterbeen bij te trekken) • Linkervoet overstap naar rechts (heup inzetten) en dadelijk linksom afdraaien + arm aanvaller tegen je omlaag trekken in de zij zodat aanvaller valt • Zorgen dat arm aanvaller in het verlengde van zijn lichaam ligt, rechterknie op zijn elleboog zetten • Met rechterhand shuto jodan • Rechterhand op de elleboog zetten • Met lichaam in het verlengde van aanvaller gaan staan (arm aanvaller nog steeds goed in klem houden)
Overstap en lage gevechtshouding	Slippas achterwaarts, hamne kamae
Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi	Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi


5
1
2
3
4
5
6
7
8
2
1


5'
9
10
11
12
13
14
15

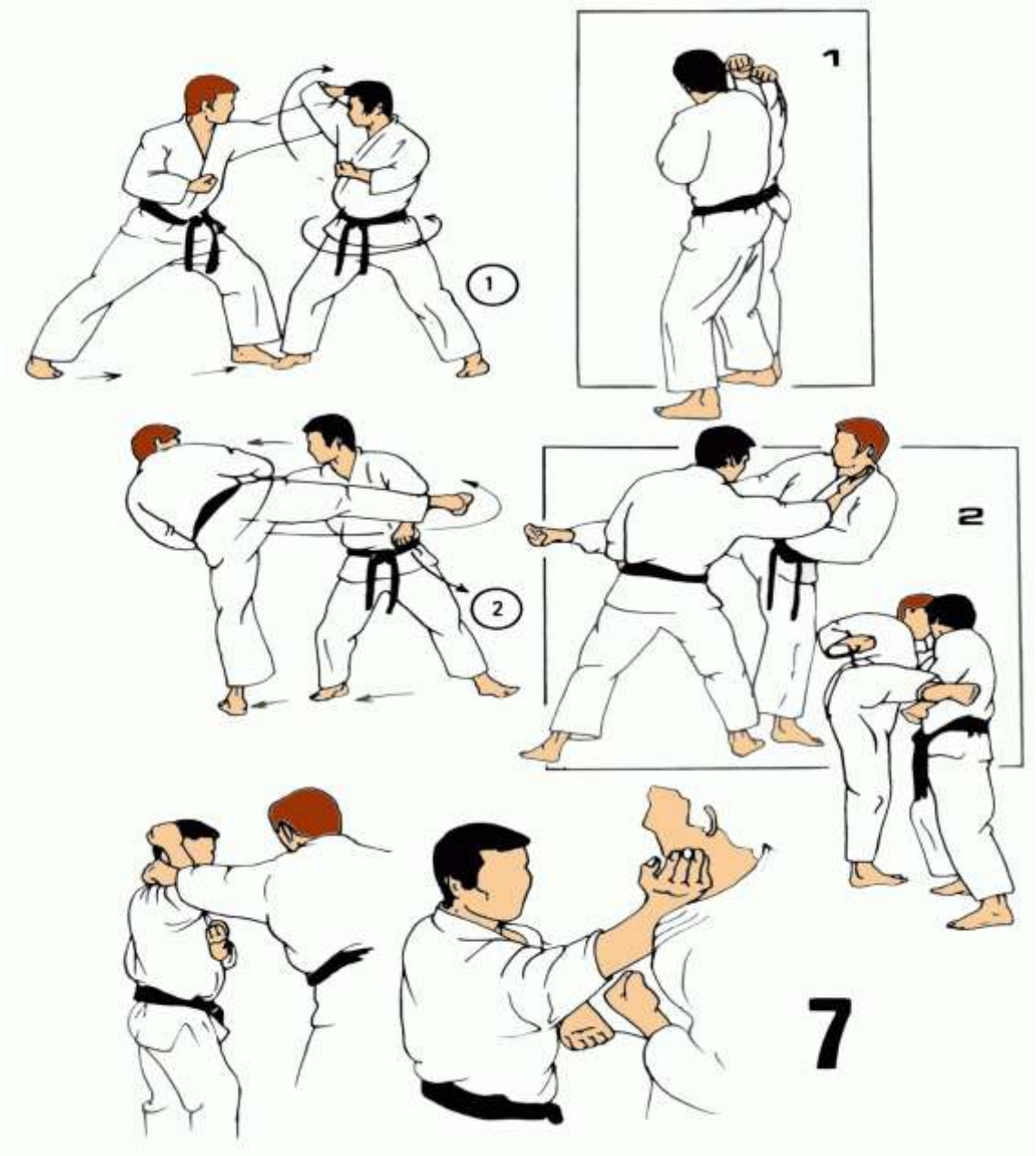
7.7 Kihon kumite ropponme

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Linksvoor, hamne kamae • Links tobikomitsuki jodan • Slippas, links sokuto chudan • Rechts gyakutsuki jodan	• Linksachter, hamne kamae • Kleine slippas schuin lilnks achterwaarts, afweer met rechter geplooide arm langs het hoofd als bescherming, stand klein kiba dachi, linkerarm voor solar plexus • Soto harai uke • Indraaien, rechts kote uke jodan met open hand en tegelijk met linkerhand ura tsuki onder de oksel aanvaller
Overstap en lage gevechtshouding	Iets terugdraaien en slippas achterwaarts
Musubi dachi	Musubi dachi



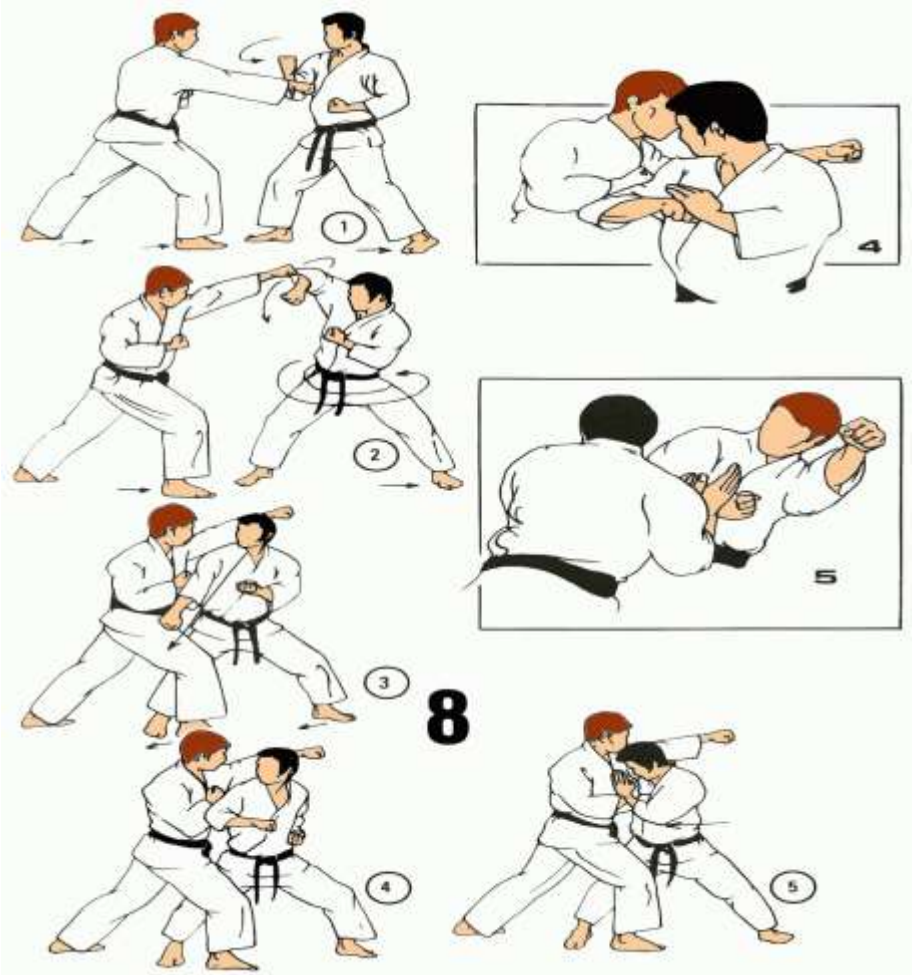
7.8 Kihon kumite nanahonme

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Linksvoor, hamne kamae • Links tobikomitsuki jodan • Rechts mawashi geri chudan	• Linksachter, hamne kamae • Kleine slippas schuin lilnks achterwaarts, afweer met rechter geplooide arm langs het hoofd als bescherming, stand klein kiba dachi, linkerarm voor solar plexus • Lindervoet iets schuin rechts achter plaatsen in taisabaki beweging linksom en tegelijk met rechterhand shuto chudan tegen borst aanvaller, met linkeronderarm (naar beneden gericht) chudan barai tegen mawashi geri
Slippas achterwaarts	Slippas achterwaarts
Musubi dachi	Musubi dachi



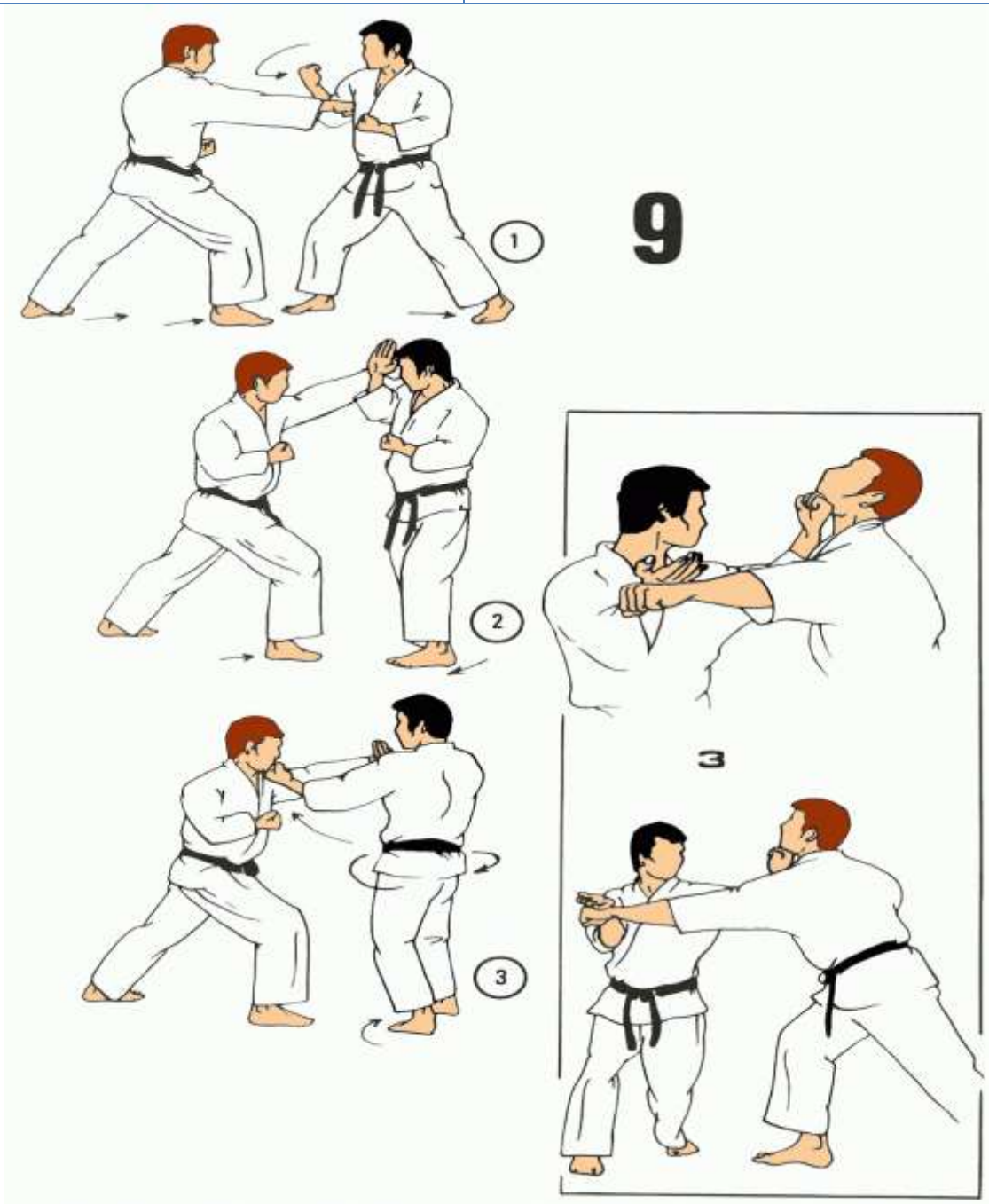
7.9 Kihon kumite hachihonme

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Rechtsvoor, hamne kamae • Rechts tobikomitsuki chudan • Links gyakutsuki jodan	• Linksachter, hamne kamae • Kleine slippas naar rechts schuin achterwaarts (voeten op gelijke afstand houden), heup iets linksom draaien en met rechteronderarm uchi uke chudan • Linkervoet naar links schuin achterwaarts verplaatsen heup richting van aanvaller (rechtervoet laten staan, been gestekt) en rechterarm opwaarts jodan afweer • Linkervoet naar rechts achter verplaatsen in taisabaki beweging linksom • Rechts tsuki naar knieschijf been aanvaller (op training ernaast) • Inkomen rechts empi chudan (rechtervuist in linkse handpalm) • Stand shiko dachi indraaien, met rechterknie het rechterbeen van aanvaller buitenwaarts blokkeren • Met beide handen rechtsdraaiend +/- shuto chudan tegen hand en borst aanvaller (hoofd ook laag tegen borst houden)
Slippas achterwaarts	Slippas achterwaarts
Musubi dachi	Musubi dachi



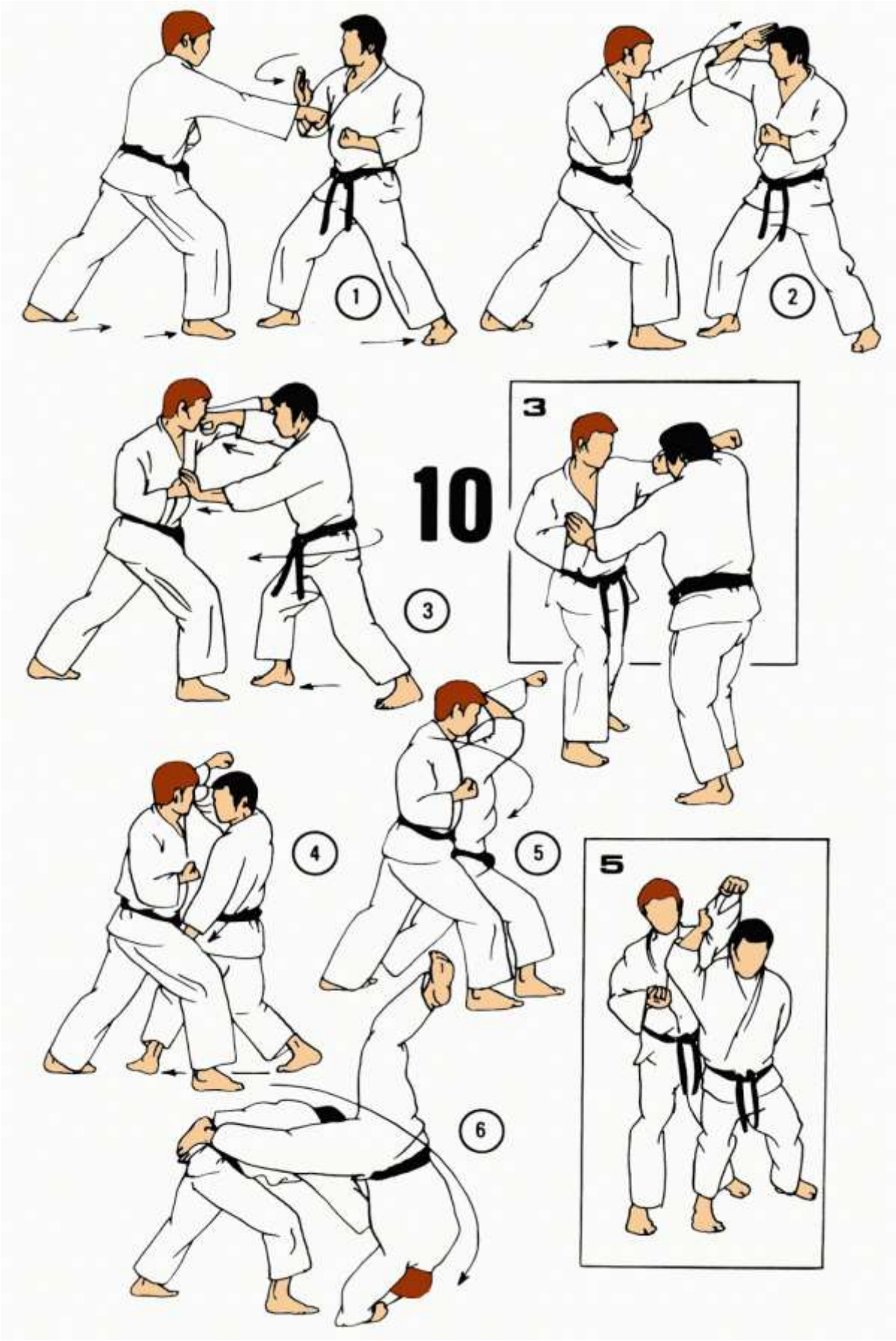
7.10 Kihon kumite kyuhonme

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Rechtsvoor, hamne kamae • Rechts tobikomitsuki chudan • Links gyakutsuki jodan tussen dekking en zijkant aanvaller door	• Linksachter, hamne kamae • Kleine slippas naar rechts schuin achterwaarts (voeten op gelijke afstand houden), heup iets linksom draaien en met rechteronderarm uchi uke chudan • Indraaien, rechts open hand kote uke, links ura tsuki onder de kin aanvaller
Slippas achterwaarts	Iets terugdraaien en slippas achterwaarts
Musubi dachi	Musubi dachi



7.11 Kihon kumite jipponme

Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Rechtsvoor, hamne kamae • Rechts tobikomitsuki chudan • Links gyakutsuki jodan • Val breken	• Linksachter, hamne kamae • Lichaam iets naar rechts schuin achterwaarts en rechts shuto uchi uke jodan • Kote uke met rechter open hand tot achter het hoofd (hoofd en boven lichaam licht links vooroverhouden) • Inkomen en met linkerhand rechterarm aanvaller tegen borstkas blokkeren • Met rechterhand kimono aanvaller ter hoogte van linkerschouder grijpen • Rechtervoet naar rechts verplaatsen, aanvaller met rechterhand bijtrekken, heup indraaien en met linker handrug in kruis aanvaller slaan • Met linkerhand kimono aanvaller aan de knie grijpen, linkervoet vooruit rechts langs aanvaller plaatsen, indraaien 180gr en heup onder aanvaller zetten • Aanvaller iets opheffen, zakken en voorover werpen (met rechterhand aanvaller voorover trekken + rechterbeen bijtrekken + zo diep mogelijk vooroverbuigen • Rechtervoet onmiddellijk terugplaatsen en gevechtshouding
Overstap en lage gevechtshouding	Rechtervoet naar rechts verplaatsen
Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi	Rechtervoet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi


1
2
10
3
3
4
5
5
6

8. Tanto Dori

8.1 Algemeen

Tanto dori 1-5: mes met lemmet naar voor, scherpe kant naar boven.
Tanto dori 6-10: mes met lemment naar beneden, scherpe kant naar achter.

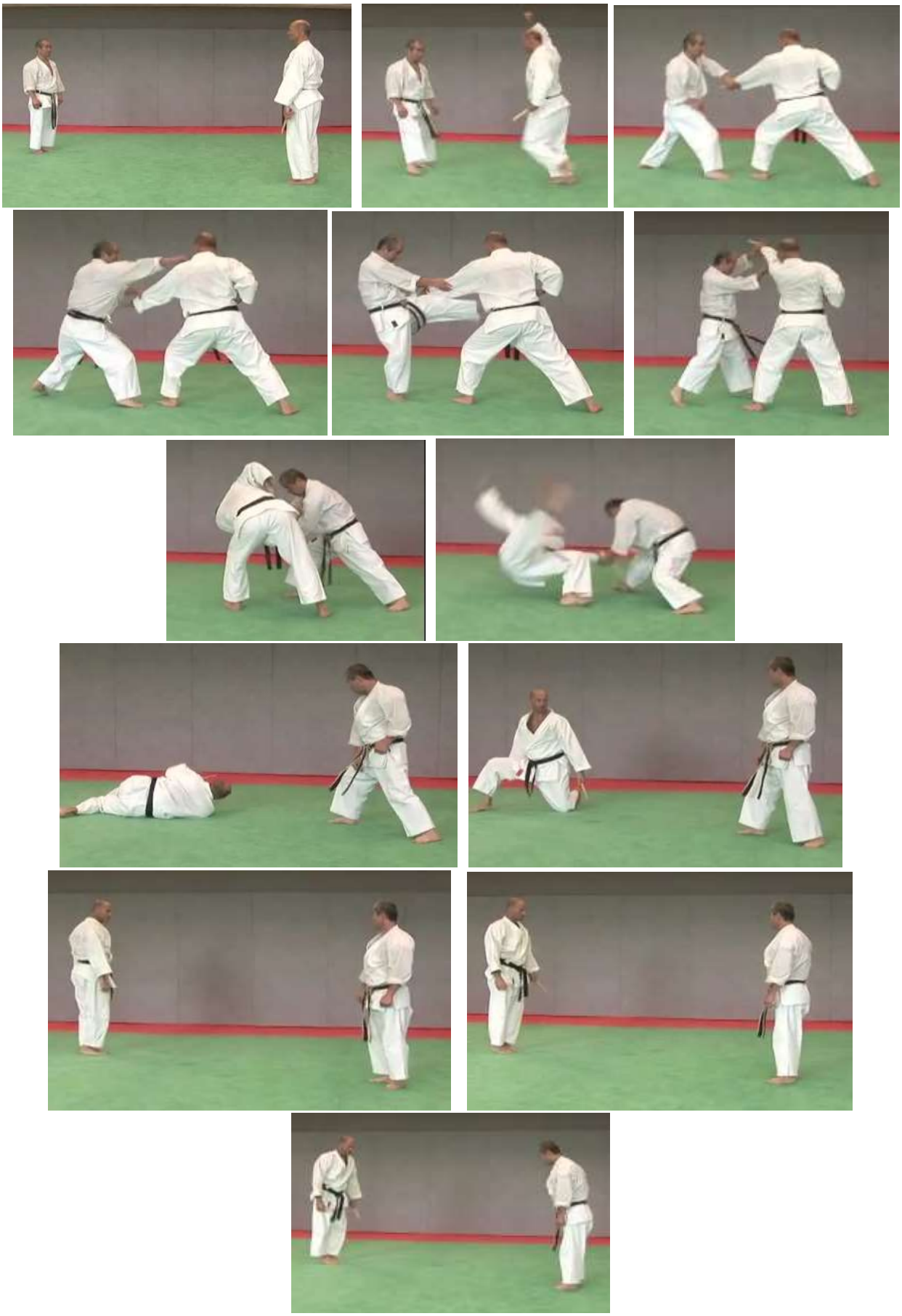
Kumite vormen: afwijkende wijze van aanvallen, verdere afwerking na aanval altijd afwerken zoals basisvorm. Na de oefening wel onmiddellijk rechtkomen

8.2 Tanto Dori ipponme

Basisvorm	
Aanvaller	Verdediger
Yoi; ongeveer 5 meter van verdediger	Yoi
• Aanvaller wandelt naar verdediger toe, mes in linkerhand • Aanvaller neemt met rechterhand schede van mes en bedreigt hiermee van rechtsboven • Aanvaller steekt met linkerhand, stand zenkutsu dachi • Meegaan door overkop te rollen en val breken; verdediger zo weinig mogelijk uit het oog verliezen; voet overplaatsen en lage gevechtshouding	• Verdediger wandelt naar aanvaller toe • Verdediger wordt afgeleid door bedreiging boven, rechtervoet voor • Verdediger linkervoet rechts schuin achter plaatsen, taisabaki linksom, met Linker open hand afweer tegen • Pols aanvaller (handpalm buitenwaarts, vingers naar voor beneden); linkerhand omkeren, hand aanvaller vastgrijpen en met rechterhand uraken jodan; met rechterhand aanvaller onder elleboog vastnemen, mae geri met achterste voet; deze vooraan neerzetten en tegelijk arm van aanvaller omhoog duwen; verplaatsing met rechtervoet onder arm van aanvaller door, lichaam linksom draaien, linkervoet naar achter plaatsen (overstap 180°) en arm aanvaller naar achter beneden trekken (hand tijdig lossen!), stand rechterbeen voor en steun op L knie • Voorste rechtervoet rechts opzij plaatsen, lage gevechtshouding
Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi	Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi

Kumitevorm	
Aanvaller	Verdediger
• Zonder wandelen, linksvoor; armen beneden, mes in rechterhand • Eerst schijnbeweging links en rechts, tevens overgrijpen mes; dan pas onverwacht links aanvallen	• Linksachterm, armen beneden • Verdediging afwerken zoals basisvorm

Tanto Dori 1 ipponme

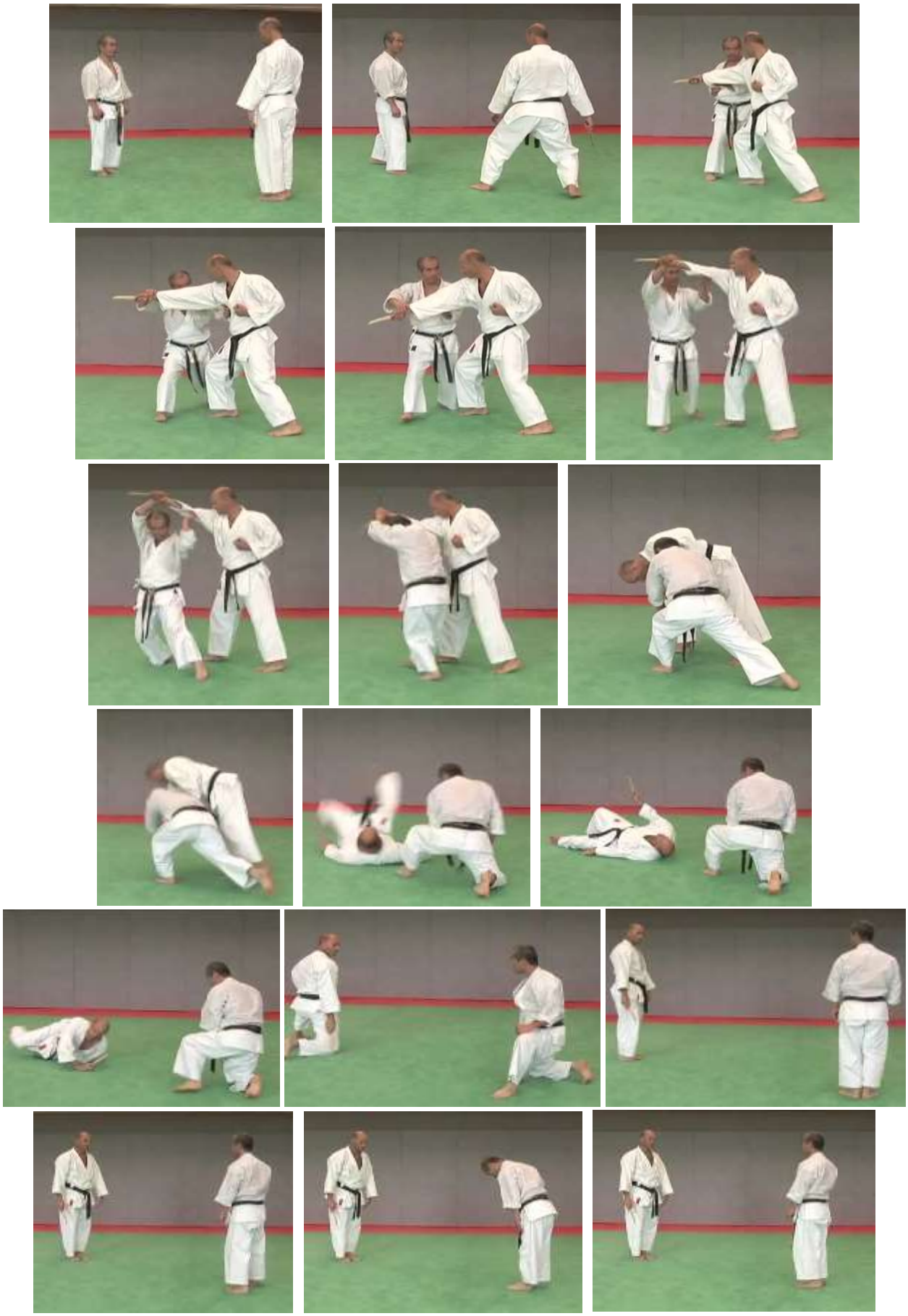


8.3 Tanto Dori nihonme

Basisvorm	
Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Linksvoor; armen beneden, mes in rechterhand • Messteek recht vooruit, stand zenkutsu dachi • Meegaan door overkop te rollen en val breken; verdediger zo weinig mogelijk uit het oog verliezen; • Voet overplaatsen en lage gevechtshouding	• Verdediger linksachter, armen beneden • Verdediger linkervoet naar links verplaatsen, taisabaki rechtsom, met Linker open hand pols aanvaller grijpen (duimzijde boven); met rechterhand overgrijpen (hand aanvaller vastnemen) en met linkerhandrug in buik aanvaller slaan; • Linkerhand onder elleboog aanvaller plaatsen, kleine slippas vooruit en arm aanvaller omhoogduwen richting gezicht aanvaller; • Verplaatsing met linkervoet vooruit en onder arm aanvaller door tot linkervoet naast R voet staat en dan en snel rechtsom draaien, rechtervoet naar achter plaatsen (overstap 180°); • Dan hand aanvaller naar beneden en achter trekken (tijdig lossen!) • Voorste linkervoet links opzij plaatsen, lage gevechtshouding
Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi	Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi

Kumitevorm	
Aanvaller	Verdediger
• Eerst schijnaanval traptechniek (L of R)	• (Alert zijn en tijdig reageren…)

Tanto Dori 2 nihonme



8.4 Tanto Dori sanbonme

Basisvorm	
Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Linksvoor; armen beneden, mes in rechterhand • Messteek recht vooruit, stand zenkutsu dachi	• Verdediger linksachter, armen beneden • Verdediger rechtervoet naar links schuin achter verplaatsen en rechtsom uitdraaien (grote taisabaki), links uchi uke; • Met rechterhand de hand van aanvaller grijpen, iets inschuiven shiko dachi en met linkerhand uraken jodan; • Nog iets inschuiven en links empi jodan onder kin aanvaller (aanval naar de keel); • Linkerarm strekken onder kin aanvaller, rechtervoet bijtrekken zodat lichaam omhoogkomt en R arm aanvaller tegen de borst blokkeren; linkerhand (langs duimzijde) onder elleboog aanvaller in plaatsen en elleboog klemzetten door deze omhoog te drukken en tegelijk met rechterhand arm aanvaller omlaag te duwen; dan linkerhand onder elleboog uit en arm aanvaller boven vouw elleboog vastnemen; • Aanvaller hiermee wegduwen
Wegdraaien, hanmi gamae Musubi dachi	Slippas achterwaarts, hanmi gamae Musubi dachi

Tanto Dori 3 sanbonme

8.5 Tanto Dori yonhonme

Variatie 1	
Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Linksvoor; armen beneden, mes in rechterhand • Messteek recht vooruit, stand zenkutsu dachi • Valt opzij, val breken • Overstap en lage gevechtshouding	• Linksachter, armen beneden • Schuifpas schuin linksachterwaarts, afweer met rechter open hand (handpalm naar buiten vingers naar voor beneden, goed ver weg blokken + hikimi met lichaam); • Met linkerhand elleboog aanvaller grijpen, slippas vooruit en met rechterhand uraken jodan; met beide handen pols en hand aanvaller grijpen + korte schuifpas vooruit met rechtervoet, dan arm aanvaller omhoog + pas linkervoet kort voorbij, pas rechtervoet voor en taisabaki linksom (linkervoet draaiend naar achter en hand aanvaller in klem mee en naar beneden). • Direct terug tegendraaien, kniestoot met rechterknie; • Zich laten vallen met linkerbeen over borst en rechtervoet goed onder rug aanvaller; • Dan armklem zetten met handen en rechterbeen • Overstap en lage gevechtshouding
Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi	Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi

Tanto Dori 4 yonhonme variatie 1

Variatie 2	
Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Linksvoor; armen beneden, mes in rechterhand • Messteek recht vooruit, stand zenkutsu dachi • Valt opzij, val breken • Rolt rechtsom op buik	• Linksachter, armen beneden • Schuifpas schuin linksachterwaarts, afweer met rechter open hand (handpalm naar buiten vingers naar voor beneden, goed ver weg blokken + hikimi met lichaam); • Met linkerhand elleboog aanvaller grijpen, slippas vooruit en met rechterhand uraken jodan; met beide handen pols en hand aanvaller grijpen + korte schuifpas vooruit met rechtervoet, dan arm aanvaller omhoog + pas linkervoet kort voorbij, pas rechtervoet voor en taisabaki linksom (linkervoet draaiend naar achter en hand aanvaller in klem mee en naar beneden). • Hand aanvaller in klem voor borst houden (arm aanvaller omhoog en gestrekt); voorbij hoofd aanvaller stappen en taisabaki rechtsom; aanvaller op buik rollen • Met rechterhand de hand van aanvaller boven tegen je rechterknie klemzetten (met vingers omhoog); • Met linkerhand elleboog aanvaller naar beneden drukken+ schouder met linkerknie blokkeren (tevens hand aanvaller in klem tegen je rechterknie blijven vastdrukken).
Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi	Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi

Tanto Dori 4 yonhonme variatie 2

8.6 Tanto Dori gohonme

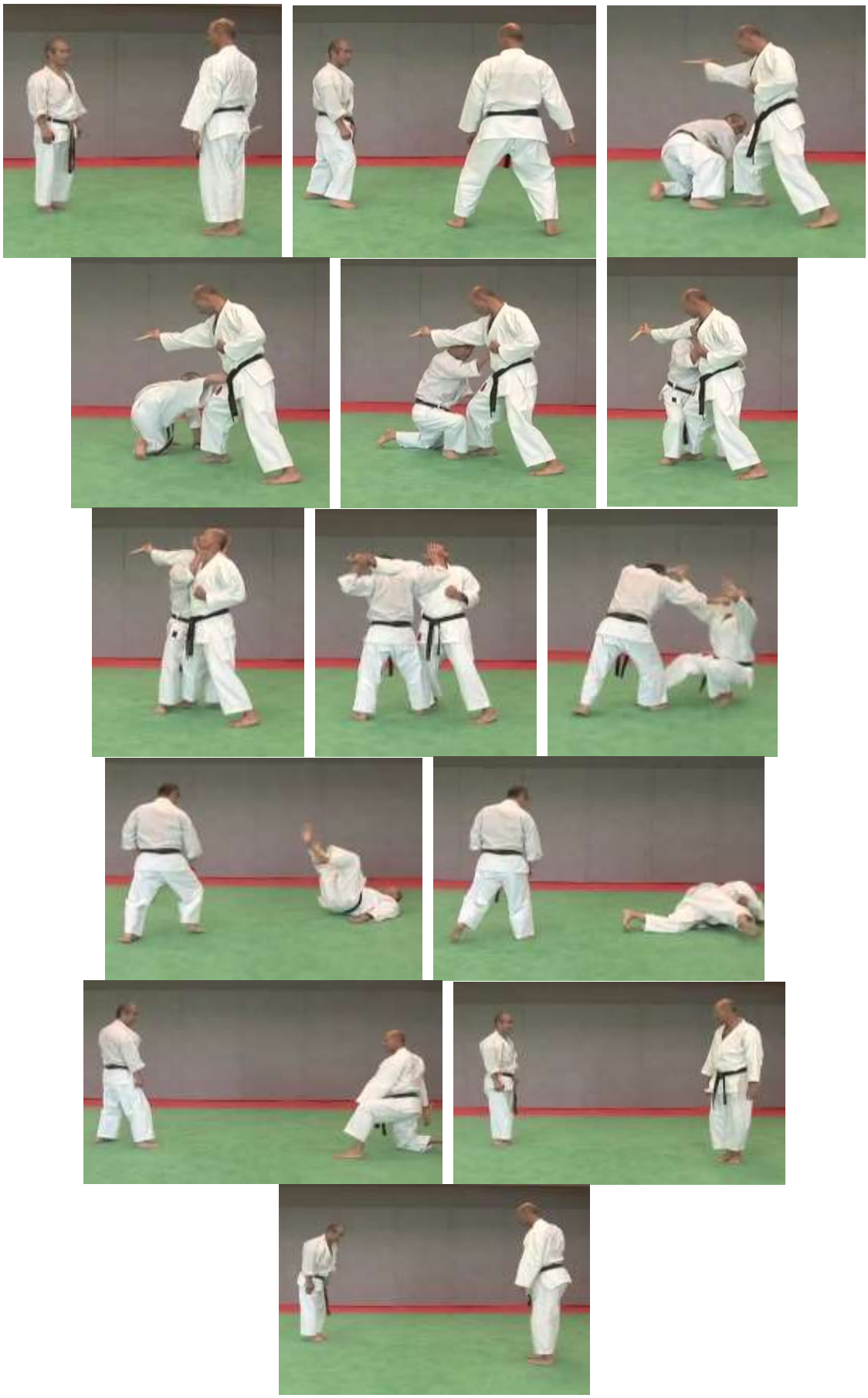
Basisvorm	
Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Linksvoor; armen beneden, mes in rechterhand • Wacht af • Zo gauw verdediger binnen handbereik komt gyaku steek • Maakt salto voorover, val breken • Overstap en lage gevechtshouding	• Linksachter, armen beneden • Verplaatst zich naar voor • Ontwijkt links opzij, linkervoet voor (taisabaki rechtsom, nagashi beweging) en tegelijk met linkerhand (duim boven) pols grijpen en met rechterhand aanvaller achter nek grijpen; inschuiven en gelijktijdig: met rechtervoet achterste voet aanvaller vegen, arm aanvaller achteruit achter rug aanvaller omhoog brengen en nek omlaag trekken • Links gyakutsuki • Slippas achteruit
Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi	Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi

Tanto Dori 5 gohonme

8.7 Tanto Dori ropponme

Basisvorm	
Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Linksvoor; armen beneden, mes in rechterhand • Pas vooruit en met het mes van rechts opzij cirkelbeweging naar voor • Val op rug breken; linksom overstap en lage gevechtshouding;	• Linksachter, armen beneden • Val omlaag op linkerknie, met beide (op vingertoppen) handen val breken en met rechtervoet mawashi geri tegen binnenkant voorste dijbeen aanvaller (eig. tegen testikels, echter niet voor training!); • Naar voor inschuiven, met linkerhand knie aanvaller blokkeren en met rechtervuist tsuki chudan; • Linkervoet ook naar voor plaatsen, stand laag klein shiko dachi, en met vlakke handen tegelijk in buik + rug slaan; rechtkomen terwijl beide handen tegen lichaam aanvaller mee omhoog komen; hoofd aanvaller blokkeren (mee omhoog trekken) achter nek en kin; • Met linkerhand langs boven achter eigen rug rechterhand van aanvaller grijpen; • Met linkervoet voorste (rechter) voet aanvaller vegen en aanvaller wegduwen over het hoofd en tegen kin; • Linkervoet schuin rechts achteruit plaatsen en, slippas achterwaarts
Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi	Musubi dachi

Tanto Dori 6 ropponme



8.8 Tanto Dori nanahonme

Basisvorm	
Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Linksvoor; armen beneden, mes in rechterhand, lemmet naar beneden • Pas vooruit, met het mes cirkelbeweging linksom, dadelijk gevolgd door terugzwaai • Val breken • Overstap en lage gevechtshouding	• Linksachter, armen beneden • Slippas links schuin achterwaarts, voorste voet iets bijtrekken en met heup rechtsom wegdraaien; • Met linkervoet vooruit inkomen en met linker onderarm uchi uke (open hand) elleboog aanvaller blokkeren; • Rechts gyakutsuki chudan met kneukelvuist (nakadaka ippon ken); • Inschuiven, met linkerhand tegen schouder en rechterhand tegen kin het hoofd van aanvaller klemzetten (zie ohyo 1 variatie 3) + tegelijk snel rechtervoet voor en linkervoet achter plaatsen in lange stand; met rechterhand rechtermouw aanvaller grijpen, links gestrekte arm tegen keel aanvaller, slippas rechts opzij, met linkervoet voorste been (rechts) van aanvaller vegen en tegelijk met linkerarm tegen keel achteroverdrukken en met rechterhand arm aanvaller omhoog en linksom zwieren • Met rechterhand arm aanvaller tegenhouden + met rechterknie lichaam aanvaller blokkeren; links tsuki jodan • Slippas achteruit;
Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi	Voorste voet bijbrengen Musubi dachi

Tanto Dori 7 nanahonme

8.9 Tanto Dori hachihonme

Basisvorm	
Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Linksvoor; armen beneden, mes in rechterhand, lemmet naar beneden • Pas vooruit, aanval van boven naar onder • Wegdraaien, hanmi gamae	• Linksachter, armen beneden • Pas vooruit, links jodan uke onder elleboog en tevens rechtsom uitdraaien (rechtervoet schuin linksachter plaatsen); jodan afweer houden en rechts gyakutsuki chudan met kneukelvuist; • Met linkerhand de hand van aanvaller grijpen en deze rechtsom draaien, dadelijk pas vooruit (linksvoorbij aanvaller) en tegelijk ook met rechterhand onder arm van aanvaller door en armklem zetten (met de zijkant van de rechterhand de onderarm omlaag en tegelijk de bovenarm met de elleboog omhoogduwen, klem met linkerhand niet lossen!); daarna rechterhand onder arm van aanvaller uit en vooraan tegen elleboog zetten; hiermee aanvaller wegduwen • Slippas achteruit;
Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi	Voorste voet bijbrengen Musubi dachi

Kumitevorm Eerst onderstaand bijkomend gedeelte uitvoeren	
Aanvaller	Verdediger
• Linksvoor; armen beneden, mes in rechterhand • Pas vooruit, aanval van boven naar onder • Linkervoet naar voor & rechtsom overstap zodat linkervoet terug vooraan staat • Afwerken zoals basisvorm	• Linksachter; armen beneden • Verdediger linkervoet pas schuin rechts voorwaarts +met L hans teisho naar gezicht A. • Rechtervoet bijbrengen tot naast linkervoet; rechtom draaien + linkervoet naar achter plaatsen (terug beginpositie) • Afwerken zoals basisvorm

Tanto Dori 8 hachihonme

8.10 Tanto Dori kyhonme

Basisvorm	
Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Linksvoor; armen beneden, mes in rechterhand, lemmet naar beneden • Pas vooruit, aanval van boven naar onder • Valt achterover, val breken • Overstap en lage gevechtshouding	• Linksachter, armen beneden • (In één vloeiende beweging): Kleine slippas schuin linksachterwaarts en ontwijkbeweging met het hoofd + bovenlichaam: naar onder, naar links en dan terug rechtkomen; • Onmiddellijk gevolgd door inschuiven, met linkerhand (duim boven) bovenarm aanvaller grijpen en wegduwen, rechts uraken jodan; • Dan (zoals bij ohyo 1 variatie 3) hoofd aanvaller met rechterhand klemzetten, tegelijk snel met rechtervoet voor in lange stand achter aanvaller staan en deze achterover houden; • Met linkerhand hoofd aanvaller grijpen; afstand aanpassen en met linkerknie hiza geri tegen rug aanvaller; • Met linkerhand bovenarm aanvaller grijpen + linkervoet voorbij aanvaller plaatsen, met rechtervoet aanvaller onderuit vegen • Met L knie lichaam en met linkerhand arm aanvaller blokkeren; rechts tsuki jodan • Slippas achteruit;
Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi	Voorste voet bijbrengen Musubi dachi

Kumitevorm Eerst onderstaand bijkomend gedeelte uitvoeren	
Aanvaller	Verdediger
• Tijdens het verplaatsen bij aanval eerst schijnaanval naar gezicht (keel) van verdediger, diagonaal naar boven (met lemmet naar voor), onmiddellijk gevolgd door de aanval van boven naar onder • Afwerken zoals basisvorm • Of uchi MawashiGeri jodan; surikomi MawashiGeri; surikomi MaeGeri;	• Eerst schuifpasje naar achter

Tanto Dori 9 kuhonme

8.11 Tanto Dori jupponme

Basisvorm	
Aanvaller	Verdediger
Yoi	Yoi
• Linksvoor; armen beneden, mes in rechterhand, lemmet naar beneden • Pas vooruit, aanval van boven naar onder • Valt achterover, val breken • Rechtervoet overplaatsen en lage gevechtshouding	• Linksachter, armen beneden • Grote taisabaki rechtsom (rechtervoet met pas achteruit schuin linksachterwaarts plaatsen. Opgelet: linkervoet niet verplaatsen), met linkerhand van boven naar onder met aanval meedraaien en pols van aanvaller grijpen; • Rechts gyakutsuki jodan (linkerarm gestrekt houden); • Dan ook met rechterhand de hand van aanvaller grijpen en met beide handen deze linksom klem draaien, tegelijk rechts mawashi geri; • Rechterbeen achter voorste been aanvaller plaatsen en aanvaller vegen; • Onmiddellijk rechter- en linkervoet bijtrekpas (tsugi ashi) en rechtervoet onder schouder aanvaller plaatsen (arm aanvaller goed hooghouden); • Arm van aanvaller tegen je rechterknie klemzetten (elleboog aanvaller tegen je rechterknie drukken en naar achter trekken); • Ontwapenen met rechterhand. • Slippas achteruit;
Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi	Voorste voet bijbrengen Musubi dachi

Kumitevorm Eerst onderstaand bijkomend gedeelte uitvoeren	
Aanvaller	Verdediger
• Tijdens het verplaatsen bij aanval eerst schijnaanval naar gezicht (ogen) van V, van R naar L (met lemmet naar voor), onmiddellijk gevolgd door de aanval van boven naar onder	• Eerst schuifpasje naar achter

Tanto Dori 10 Jupponme

9. Idori

9.1 Idori ipponme

Basisvorm	
Aanvaller	Verdediger
Seiza Groeten	Seiza Groeten
• Schuift bij (2x) • Rechtervoet voor; pakt handen verdediger vast • Val breken, blijven kijken (rechterbeen boven) • Rechtsom overstap (geknield op rechterknie + linkervoet uit)	• Wacht af • Linkerhand boven pols aanvaller en vastnemen, • Rechtervoet voor + open rechterhand rechts naar nek aan valler; R knie neer, linkervoet uitstap schuin linksachter • Aanvaller (met rechterhand tegen hoofd en linkerhand tegen pols) linksom overkop doen vallen; • Shuto met rechterhand naar linkerslaap aanvaller • L knie geknield + rechterbeen uit
Linkerbeen bijbrengen + rechtkomen Musubi dachi	Rechterbeen bijbrengen + rechtkomen Musubi dachi

Idori 1 ipponme

9.2 Idori nihonme

Basisvorm	
Aanvaller	Verdediger
Seiza Groeten	Seiza Groeten
• Schuift bij (2x) • Rechtervoet voor, pakt met handen kraag verdediger gekruisd vast (met rechterhand boven) • Val breken • Overstap (geknield op linkerknie)	• Wacht af • Linkervoet linksachter uitstap + linkerhand in rechter elleboog aanvaller; • Met rugzijde rechterhand slag in buik aanvaller; • Met rechterhand hoofd aanvaller boven achter grijpen + met linkerhand tussen armen door en kin aanvaller grijpen met handpalm naar voor (steviger grip); • Stapwissel (linkerknie neer, rechtervoet uit rechts achter uitstappen) en aanvaller linksom doen vallen door hoofd aanvaller rechtsom te draaien; • Uraken uchi met linkerhand • Stapwissel ½ linksom
Rechterbeen bijbrengen + rechtkomen Musubi dachi	Linkerbeen bijbrengen + rechtkomen Musubi dachi

Idori 2 nihonme

9.3 Idori sanbonme

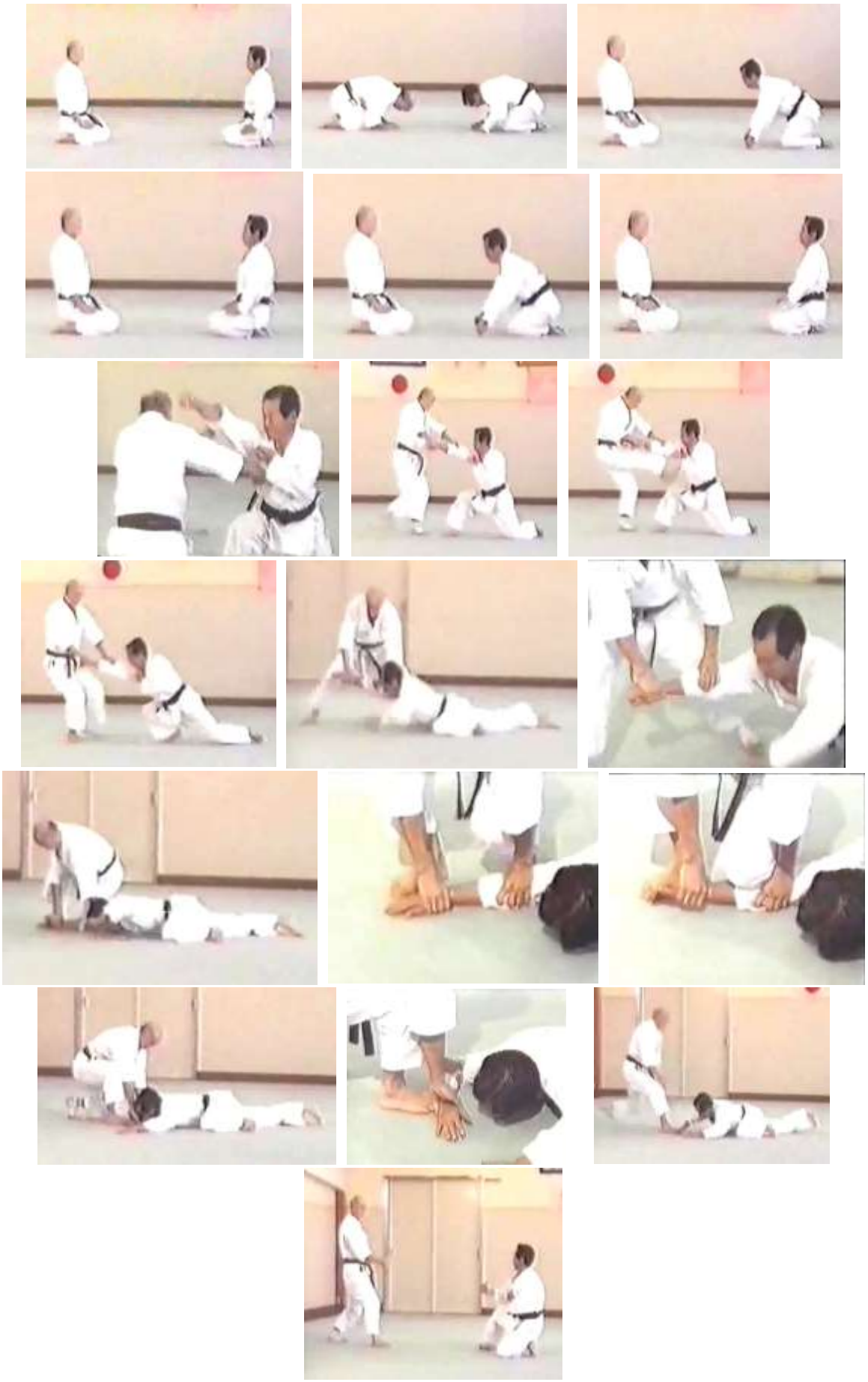
Basisvorm	
Aanvaller	Verdediger
Seiza Groeten	Seiza Groeten
• Schuift bij (2x) • Rechtervoet voor + Juntsuki jodan • Val breken met rechterhand (rechtervoet boven, met linkervoet en rug afduwen) • Linksom overstap (geknield op rechterknie)	• Wacht af • Rechtervoet schuin rechts voor uitstap + met linkerhand teisho onder kin aanvaller • Rechterknie bij en terug neer, hoofd L onder arm aanvaller door + linkervoet schuin linksvoor uitstap; met linkerhand achter voet aanvaller en rechterhand onder kin aanvaller deze achterover doen vallen • Stapwissel (linkerknie geknield, rechts uit)
Linkerbeen bijbrengen + rechtkomen Musubi dachi	Rechterbeen bijbrengen + rechtkomen Musubi dachi

Idori 3 sanbonme

9.4 Idori yonhonme

Basisvorm	
Aanvaller	Verdediger
Seiza Groeten	Seiza Groeten
• Schuift bij (2x) • Rechtervoet voor + Juntsuki jodan • Valt op buik • ½ rechtkomen geknield op rechterknie	• Wacht af • Linkervoet schuin linksvoor, met Linker open hand Uchi Uke afweer + R tsuki chudan (hand terugtrekken!); • Rechtkomen en met linkerhand elleboog en met rechterhand bovenkant pols aanvaller grijpen; • Rechts Maegeri chudan. • Heup 180°rechtsom draaien en aanvaller meetrekken en plat op de buik leggen. • Met linkerknie aan schouder arm aanvaller blokkeren + linkerhand op de elleboog en met rechterhand de hand van aanvaller vasthouden • Met rechterhand de rechterhand van aanvaller naar achter en boven trekken (klemzetten) • Arm aanvaller linksom onder hoek van 90° leggen; • Rechtervoet op pols van aanvaller plaatsen • Achterwaarts schuifpas weg
Linkerbeen bijbrengen + rechtkomen Musubi dachi	Rechterbeen bijbrengen Musubi dachi

Idori 4 sanbonme



9.5 Idori gohonme

Basisvorm	
Aanvaller	Verdediger
Blijf rechtstaan Groeten	Seiza Groeten
• Linkervoet voor hanmi gamae • Aanval R Juntsuki jodan • Val breken met linkerhand (rechterknie boven) • Linksom overstap; op rechterknie • Linkervoet bijbrengen en rechtkomen	• Wacht af • Uitdraai rechtsom (op linkerknie en rechtervoet uitstappen rechtsachter); met rechterhandrug stoot aanvaller afweren + links slag met handrug in buik aanvaller. • Met rechterhand pols hand aanvaller grijpen; • Rechtkomen + tevens met linkerhand elleboog grijpen; • Rechts MaeGeri chudan • Rechtervoet schuin rechts voor + arm aanvaller omhoog brengen; • Verplaatsing met linkervoet vooruit en onder arm aanvaller door tot linkervoet naast rechtervoet staat en dan en snel rechtsom draaien, rechtervoet naar achter plaatsen (overstap 180°); dan hand aanvaller naar beneden en achter trekken (tijdig lossen!) • Linkervoet schuin links plaatsen
Linkerbeen bijbrengen + rechtkomen Musubi dachi	Linkervoet bijbrengen + rechtkomen Musubi dachi

Idori 5 sanbonme

10. Tachi Dori

10.1 Tachi Dori ipponme

Basisvorm	
Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Linkervoet voor hanmi gamae • Trekt zwaard, rechtervoet voor; • Positioneert met zwaard naar voor, linkervoet hiel van vloer (is standaard beginpositie).	• Rechtsachter
• Aanval van boven naar onder	• (In één beweging): Instap met voldoende grote stap rechtervoet voor, linkervoet naar voor en links (ongeveer kokutsu dachi rechtsvoor), rechterhand teisho onder kin (linkerhand in zij); • Rechts tate tsuki chudan; rechtsom indraaien en links empi chudan (stand rechts tate sheisan dachi)
• Onmiddellijk na de duw van verdediger de rechtervoet schuin rechts achterwaarts en tegelijk met zwaard linksom van links naar rechts schuin naar onder slaan (stand linksvoor +/- kokutsu dachi)	• Beide handen tegen armen A; deze wegduwen en onmiddellijk linksom overstap rond (zodat aanvaller je niet kan raken met zwaard);
• Voorste voet bijbrengen, zwaard terug in schede, musubi dachi	• Gevechtshouding rechtsvoor met handen beneden (zoals bij Tanto Dori)
Linkerbeen bijbrengen + rechtkomen Musubi dachi	Linkervoet bijbrengen + rechtkomen Musubi dachi

Tachi dori 1 ipponme

10.2 Tachi Dori nihonme

Basisvorm	
Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Linkervoet voor hanmi gamae • Trekt zwaard, rechtervoet voor; • Positioneert met zwaard naar voor, linkervoet hiel van vloer (is standaard beginpositie). • Aanval van boven naar onder zwieren • Val breken	• Linksachter • Aanval ontwijken (zoals TantoDori 9): Kleine slippas schuin linksachterwaarts en ontwijkbeweging met het hoofd + bovenlichaam: armen naar onder, naar links en dan terug rechts; onmiddellijk gevolgd door inschuiven, met linkerhand (duim boven) bovenarm aanvaller grijpen en wegduwen, • Rechts uraken jodan; dan (zoals bij ohyo 1 variatie 3) linkerhand ter hoogte van rechterschouder aanvaller plaatsen, met rechterhand tegen kin verdediger duwen, deze achteruit trekken en hoofd aanvaller met rechterhand klemzetten, tegelijk snel met rechtervoet voor in lange stand achter aanvaller staan en deze achterover houden. • Dan (zoals TantoDori 7) met rechterhand rechter mouw aanvaller grijpen, links gestrekte arm tegen keel aanvaller, slippas rechts opzij, met linkervoet voorste rechterbeen van aanvaller vegen en tegelijk met linkerarm tegen keel achteroverdrukken en met rechterhand arm aanvaller omhoog en linksom • Met rechterhand arm aanvaller tegenhouden + met rechterknie lichaam aanvaller blokkeren; • Links tsuki jodan
Rechtsom overstap en lage gevechtshouding op rechterknie, Voorste voet bijbrengen en rechtkomen Musubi dachi	Slippas achteruit; voorste voet bijbrengen Musubi dachi

Tachi dori 2 nihonme

10.3 Tachi Dori sanbonme

Basisvorm	
Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Trekt zwaard, rechtervoet voor • Positioneert met zwaard naar voor, linkervoet hiel van vloer (is standaard beginpositie). • Aanval van boven naar onder • Onmiddellijk na de duw van verdediger de rechtervoet schuin rechts achterwaarts en tegelijk met zwaard linksom van links naar rechts naar knie verdediger slaan	• Linksachter • Inschuiven en rechts nagashi tsuki (Linkerhand op bil); rechts uraken jodan; inschuiven en links empi chudan borststreek. • Beide handen omlaag en armen aanvaller blokkeren; armen aanvaller wegduwen en onmiddellijk sprong omhoog linksom rond (zodat aanvaller je niet kan raken met zwaard); • Neerkomen gevechtshouding rechtsvoor met handen beneden
Voorste voet bijbrengen, zwaard terug in schede, Musubi dachi	Voorste voet bijbrengen Musubi dachi

Tachi dori 3 sanbonme

10.4 Tachi Dori yonhonme

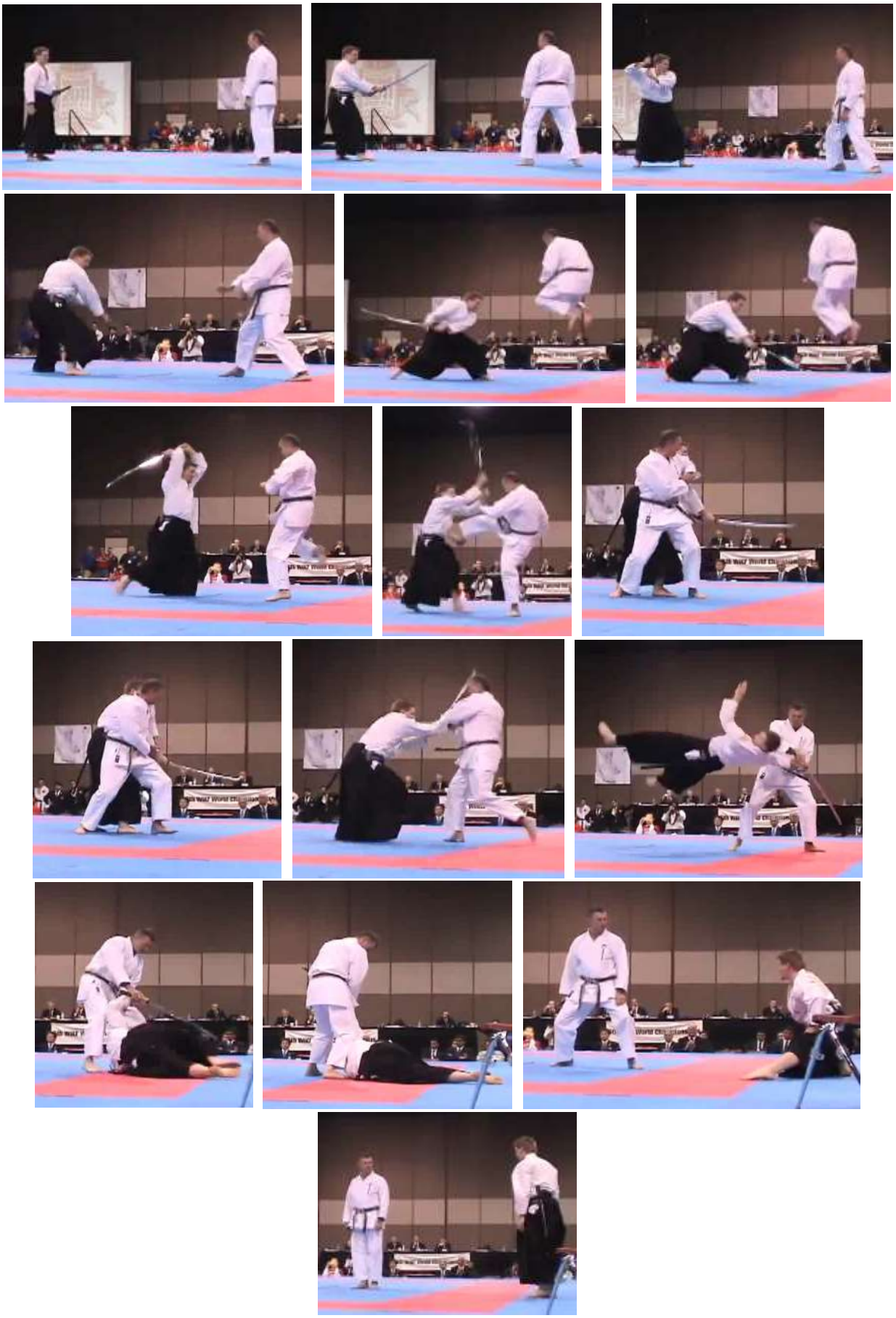
Basisvorm	
Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Trekt zwaard, rechtervoet voor • Steekt met zwaard naar voor (lemmet L- omdraaien tot horizontaal) • Onmiddellijk na de duw van verdediger de rechtervoet schuin rechts achterwaarts en tegelijk met zwaard linksom van links naar rechts schuin naar onder slaan (stand linksvoor +/- kokutsu dachi)	• Linksachter, wacht af • Kleine taisabaki linksom, met rechterhand shuto afweer zwaard, linkerhand op bil; • Inschuiven, met linkerhand (duim onder) zwaard blokkeren + rechts tsuki jodan; • Rechts uraken jodan; inschuiven (+/- shiko dachi) en rechts empi chudan linksom; • Met rechterhand tegen arm aanvaller en linkerhand nog steeds tegen zwaard aanvaller wegduwen en onmiddellijk linksom rond (zodat aanvaller je niet kan raken met zwaard); • Gevechtshouding rechtsvoor met handen beneden
Voorste voet bijbrengen, zwaard terug in schede, Musubi dachi	Voorste voet bijbrengen Musubi dachi

Tachi dori 4 yonhonme

10.5 Tachi Dori gohonme

Basisvorm	
Aanvaller	Verdediger
Musubi dachi	Musubi dachi
• Trekt zwaard, rechtervoet voor • Positioneert met zwaard naar voor • Pas linksvoor en zwaard recht omhoog aan je rechterzijde (stand klein kokutsu dachi) • Pas vooruit, met zwaard slaan van rechts naar links schuin onder • Pas vooruit, laag met zwaard slaan van links naar rechts op kniehoogte • Voorste linkervoet wat bijtrekken terug zwaard omhoog aan rechterzijde • Pas vooruit en aanval met zwaard van boven naar onder	• Rechtsachter, wacht af • Pas L achter • Ontwijken slippas links schuin achterwaarts, voorste voet iets bijtrekken en met heup rechtsom wegdraaien (zoals TantoDori7, schouder goed wegdraaien!); • Sprong omhoog (zodat aanvaller je niet kan raken met zwaard) en stapwissel in de lucht • Linkervoet schuin links voorwaarts + rechts mawashi geri chudan; • Rechtervoet neer en linksom ushiro empi jodan; • Met linkerhand voorste hand aanvaller grijpen, 180° overstap linksom (door rechtervoet kort linksom te verplaatsen) + ook met rechterhand onderaan zwaard t.h.v. handen grijpen; • Verder overstap 180° (door linkervoet kort linksom te verplaatsen) en handen aanvaller in klem mee en naar beneden (zoals in TantoDori 4); dan (zoals in TantoDori 10) onmiddellijk rechter- en linkervoet bijtrekpas (tsugi ashi) en rechtervoet onder schouder aanvaller plaatsen (arm aanvaller goed hooghouden); • Arm van aanvaller tegen je rechterknie klemzetten (elleboog aanvaller tegen je rechterknie drukken en naar achter trekken); ontwapenen met rechterhand: grijpen met pols naar boven en zwaard naar achter (reden Sensei Suzuki: is self-defence, niet aanvallend)
Rechtsom overstap en lage gevechtshouding op rechterknie Voorste voet bijbrengen en rechtkomen, zwaard terug in schede, Musubi dachi	Kleine slippas rechts schuin achter; voorste voet bijbrengen, Musubi dachi

Tachi dori 5 gohonme



11. **Kata**

11.1 Kata No Rokugensoku (Zes principes van Kata)

Bij het oefenen van kata moet aandacht besteed worden aan de volgende zes elementen. Als ook maar een van deze elementen niet in orde is, is de kata nog niet goed.

1. **Ikita Kata**.

Kata must be alive and done with feeling and purpose.
Een kata moet 'leven'. De karateka moet verdedigingen en tegenaanvallen dus uitvoeren alsof hij tegen tastbare, levende tegenstanders vecht. Dit is de enige manier waarop de bewegingen die in de kata worden geleerd later met echte tegenstanders in praktijk kunnen worden gebracht.

2. **Inen**.

Kata must be performed with spirit.
Een kata moet met grote inzet worden uitgevoerd. De karateka mag er geen gewoonte van maken technieken aan te leren zonder inzet, omdat die inzet dan ook zal ontbreken bij een reactie in een echt gevecht.

3. **Chikara no Kyojaku**.

Kata should be done with changes in application of power. Technique can be strong or yielding, hard then soft.
Er moet variatie zijn in het gebruik van kracht. Sommige technieken worden met kracht, andere met een meegaande of vloeiende beweging uitgevoerd. Sommige technieken worden hard, ander weer zacht uitgevoerd.

4. **Waza no Kankyu**.

Kata should be done with variations in the timing of movement, sometimes fast, sometimes slow.
Er moet variatie in timing van bewegingen zijn. Nu eens snel, dan weer langzaam. Een kata wordt nooit in één constant tempo uitgevoerd.

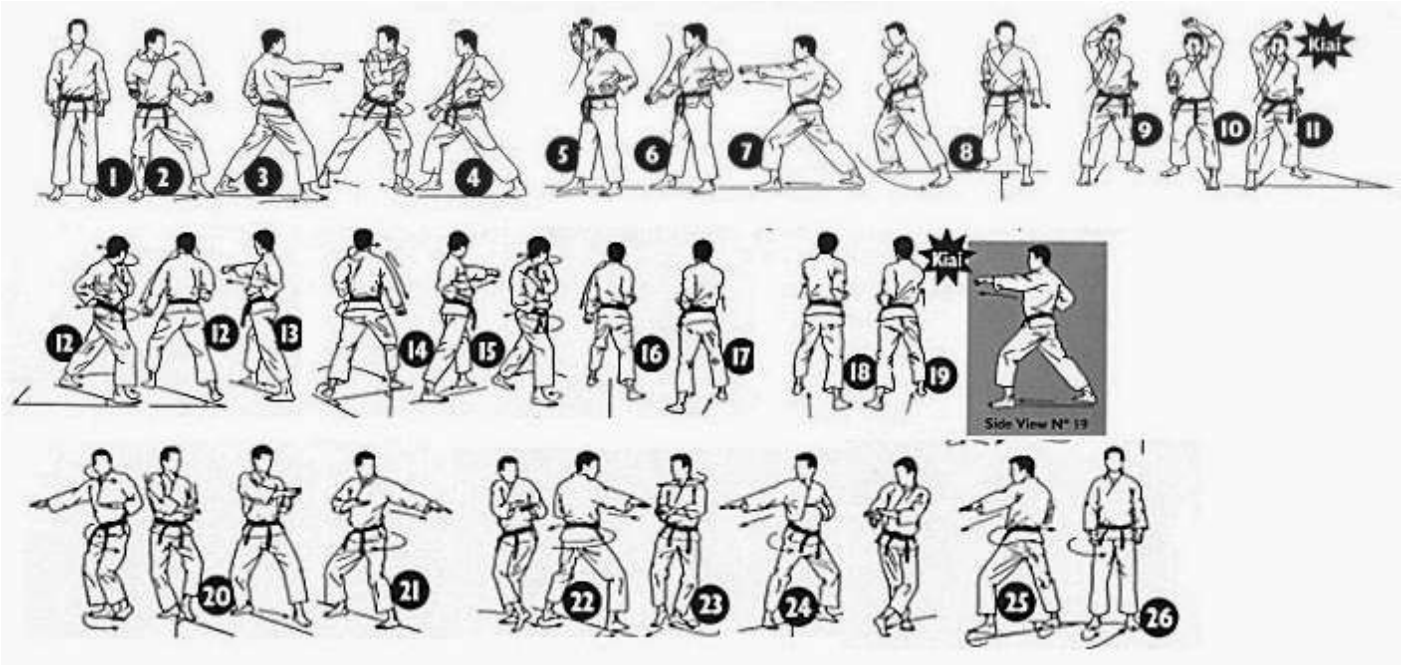
5. **Kisoku no Donto**.

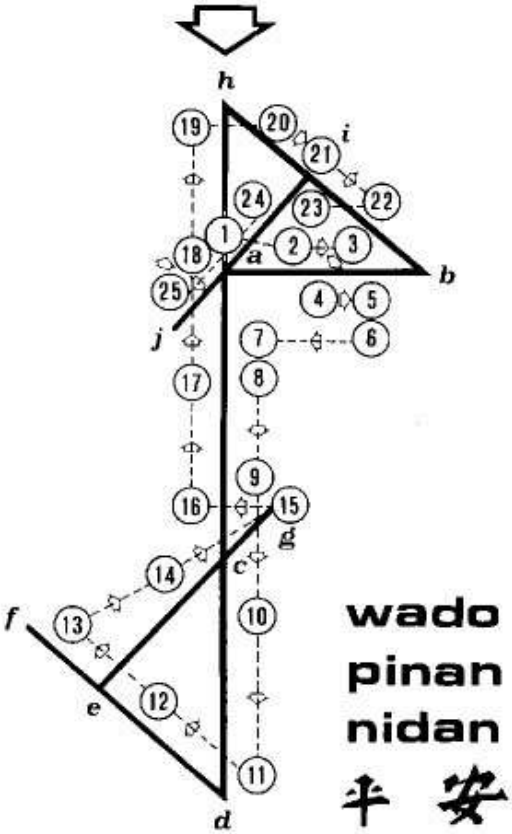
Kata must be done with proper rhythm of breathing, when to inhale and exhale. Het ritme van de ademhaling moet zijn aangepast aan de bewegingen van de kata. Wado karate gaat uit van een zo natuurlijk mogelijke ademhaling. Als richtlijn geldt, dat de karateka uitademt, wanneer hij kracht zet bij een aanval of verdediging.

6. **Balance**.

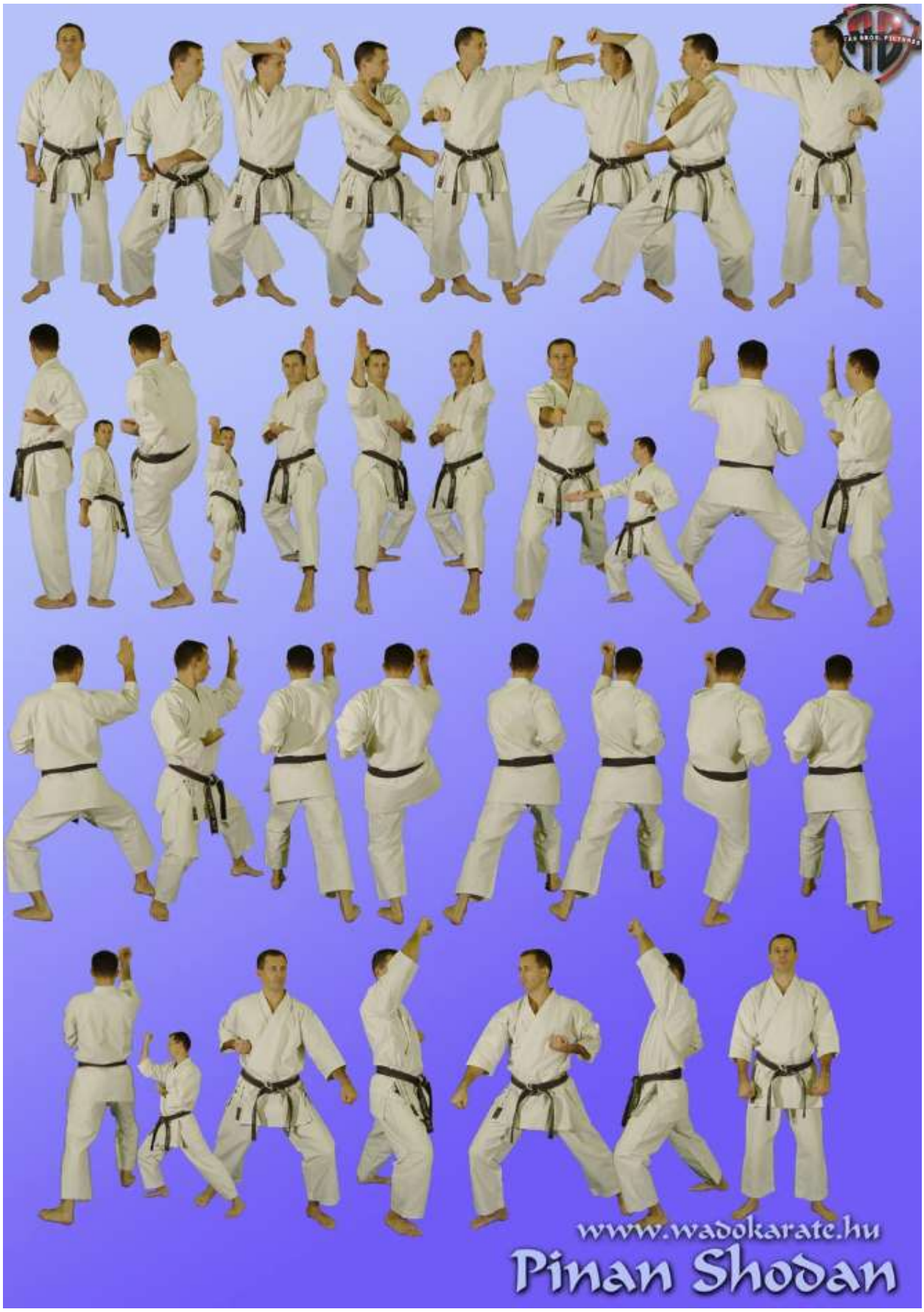
Proper balance must be maintained in the performance of Kata.
Een karateka mag tijdens een kata niet uit balans raken. Wie uit balans is, kan een techniek niet effectief uitvoeren. Dit geldt zowel voor basisbeweging

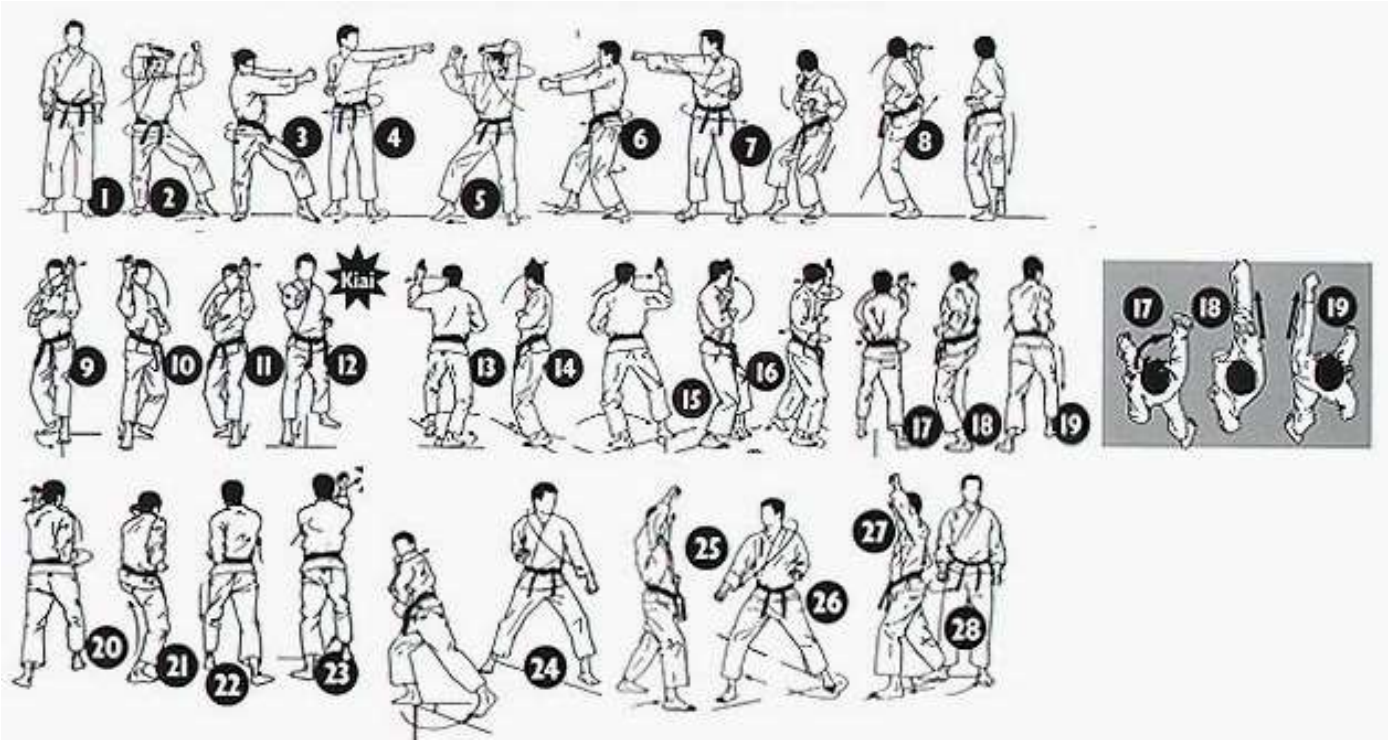
11.2 Pinan Nidan

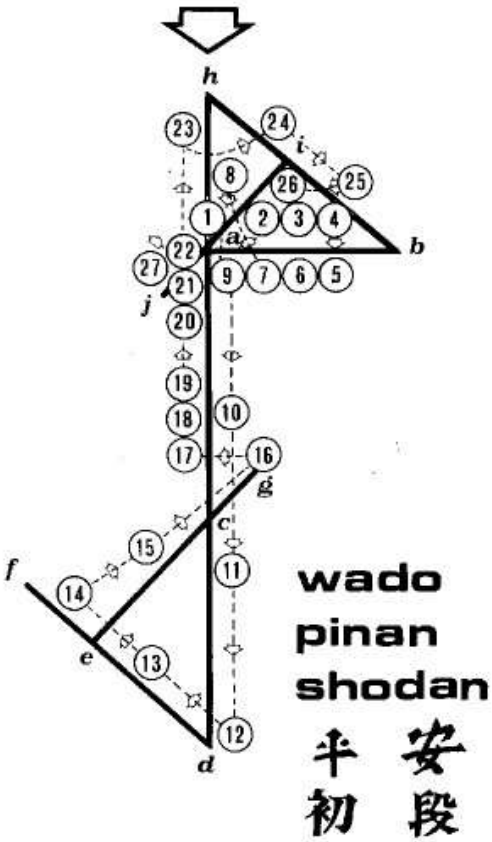

Kiai
Kiai
Side View N° 19


wado
pinan
nidan
平安
弐段

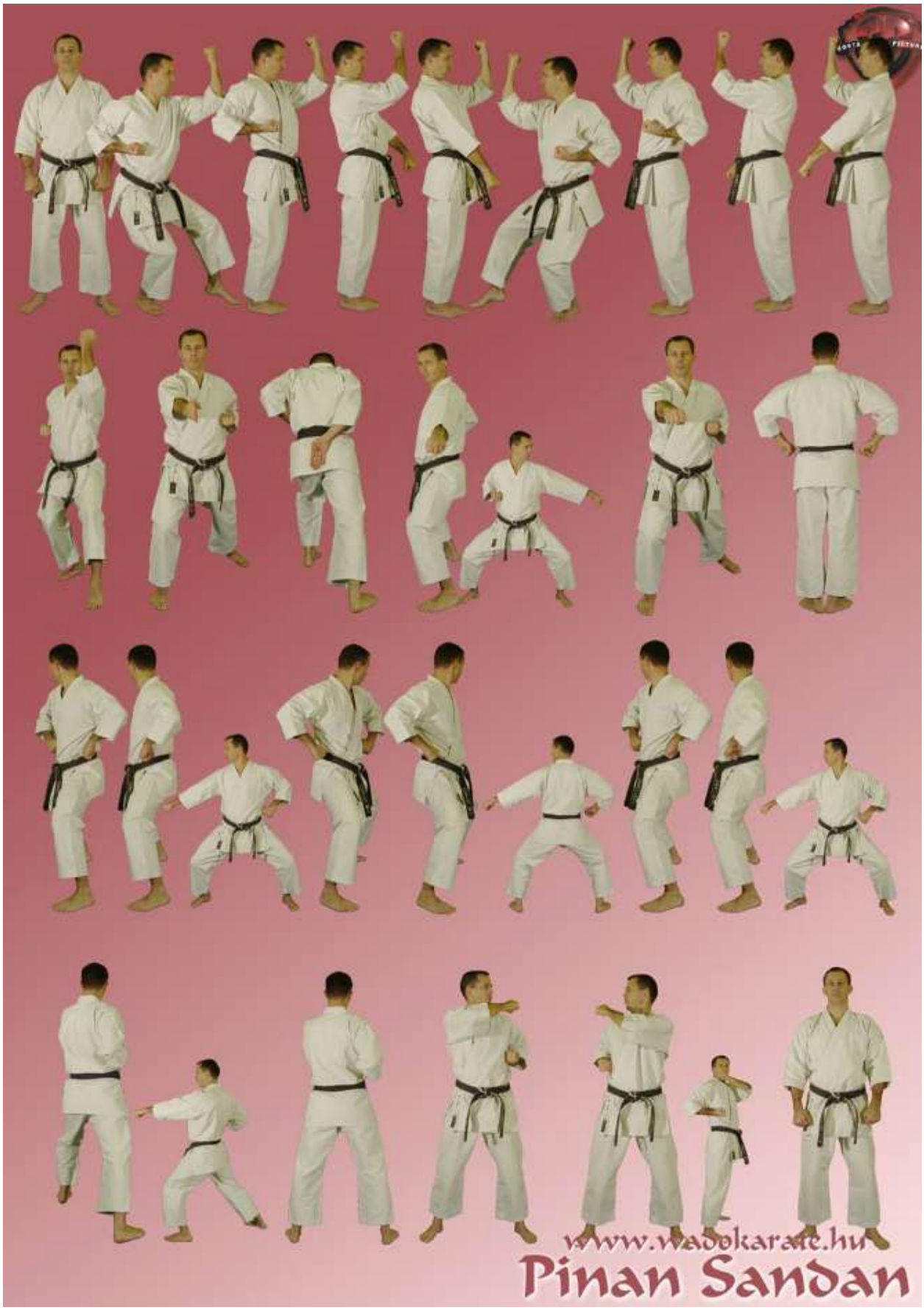
11.3 Pinan Shodan

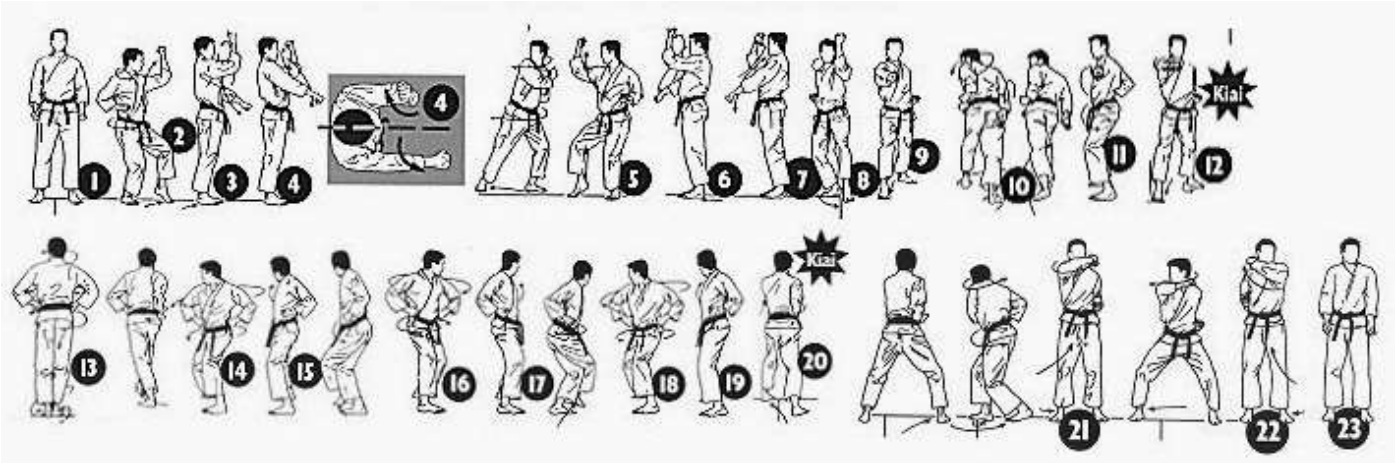


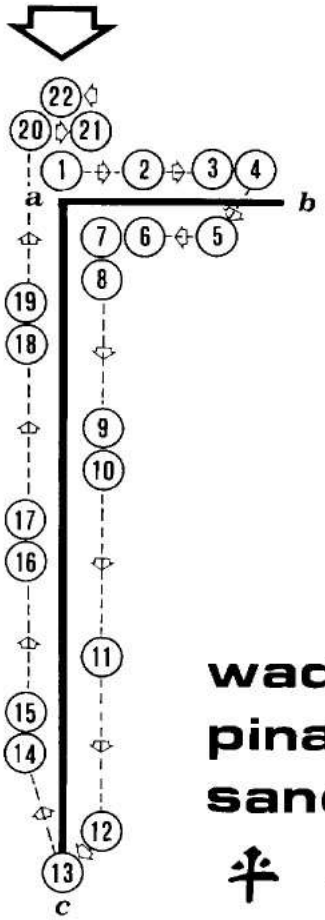

Kiai


wado
pinan
shodan
平安
初段

11.4 Pinan Sandan



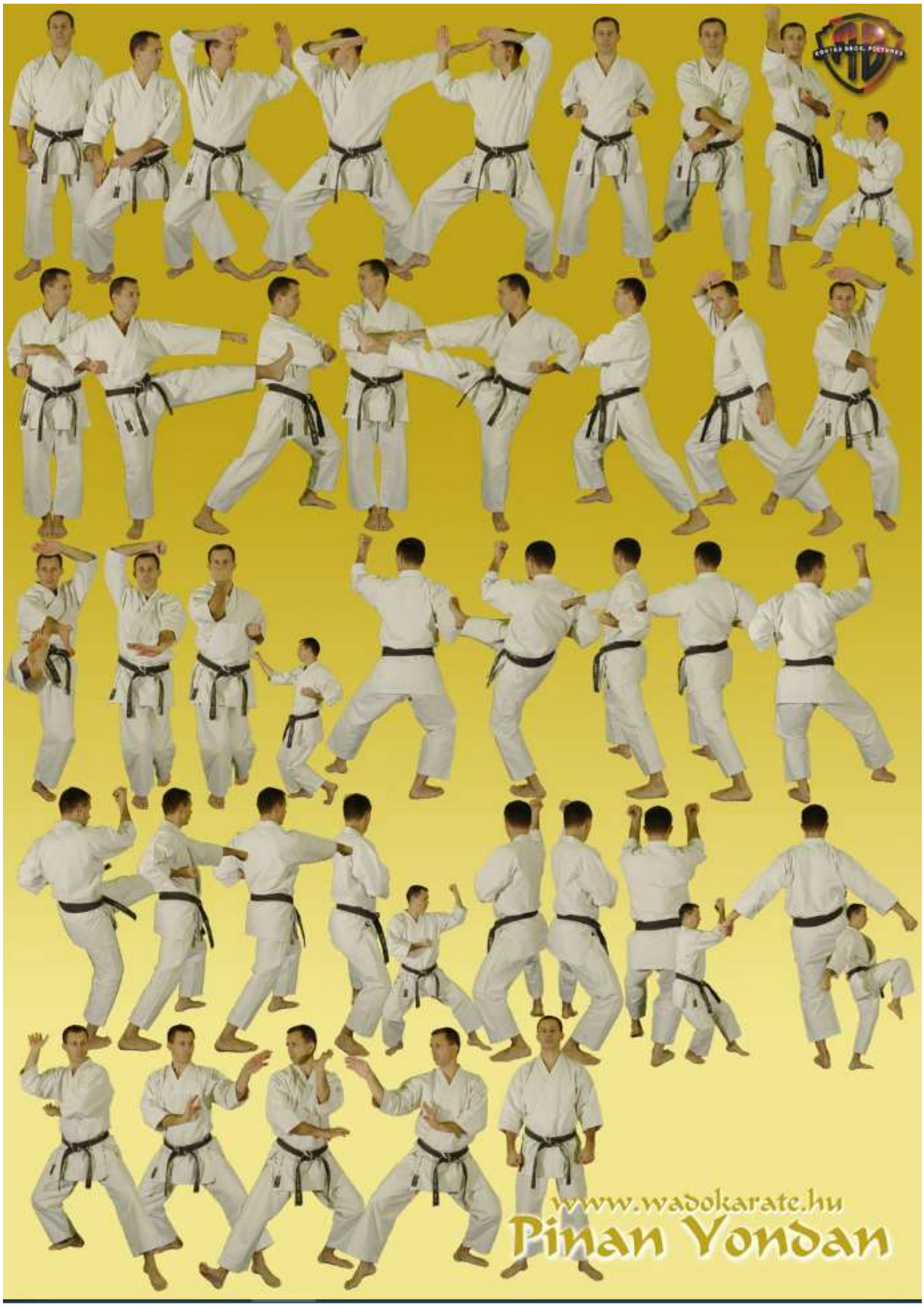


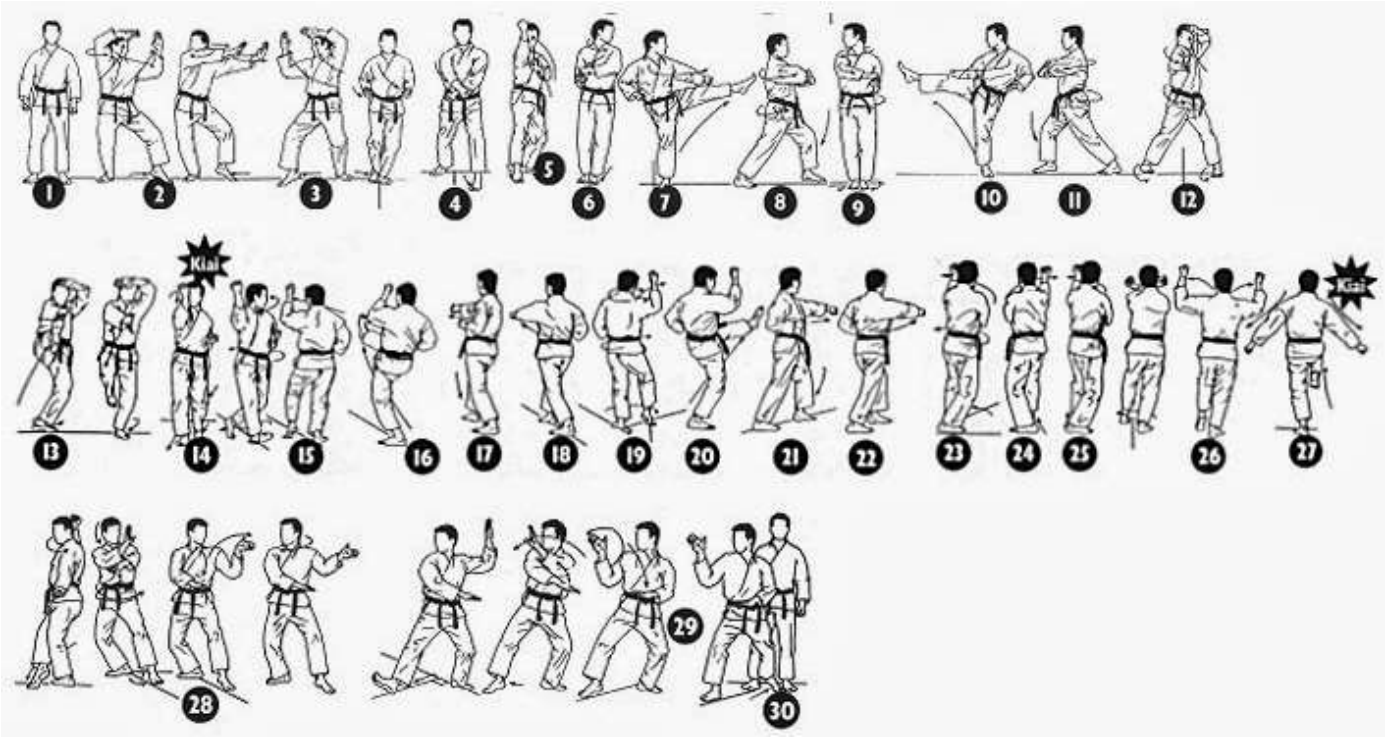


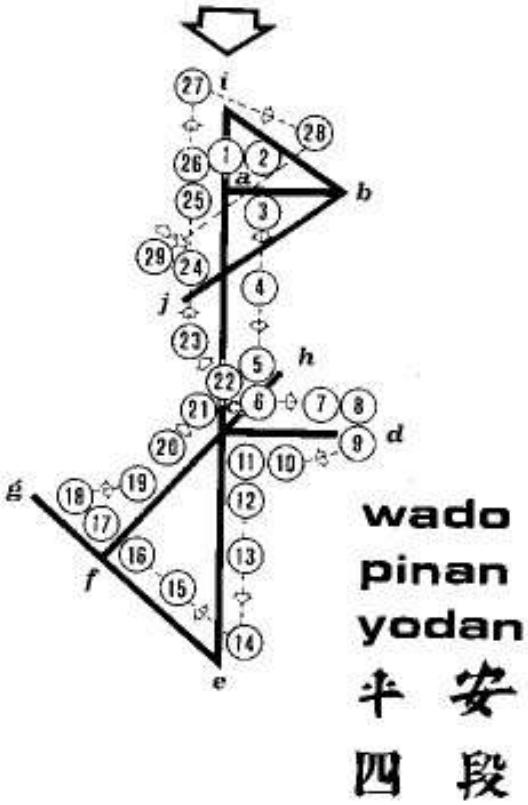
wado
pinan
sandan

平安
参段

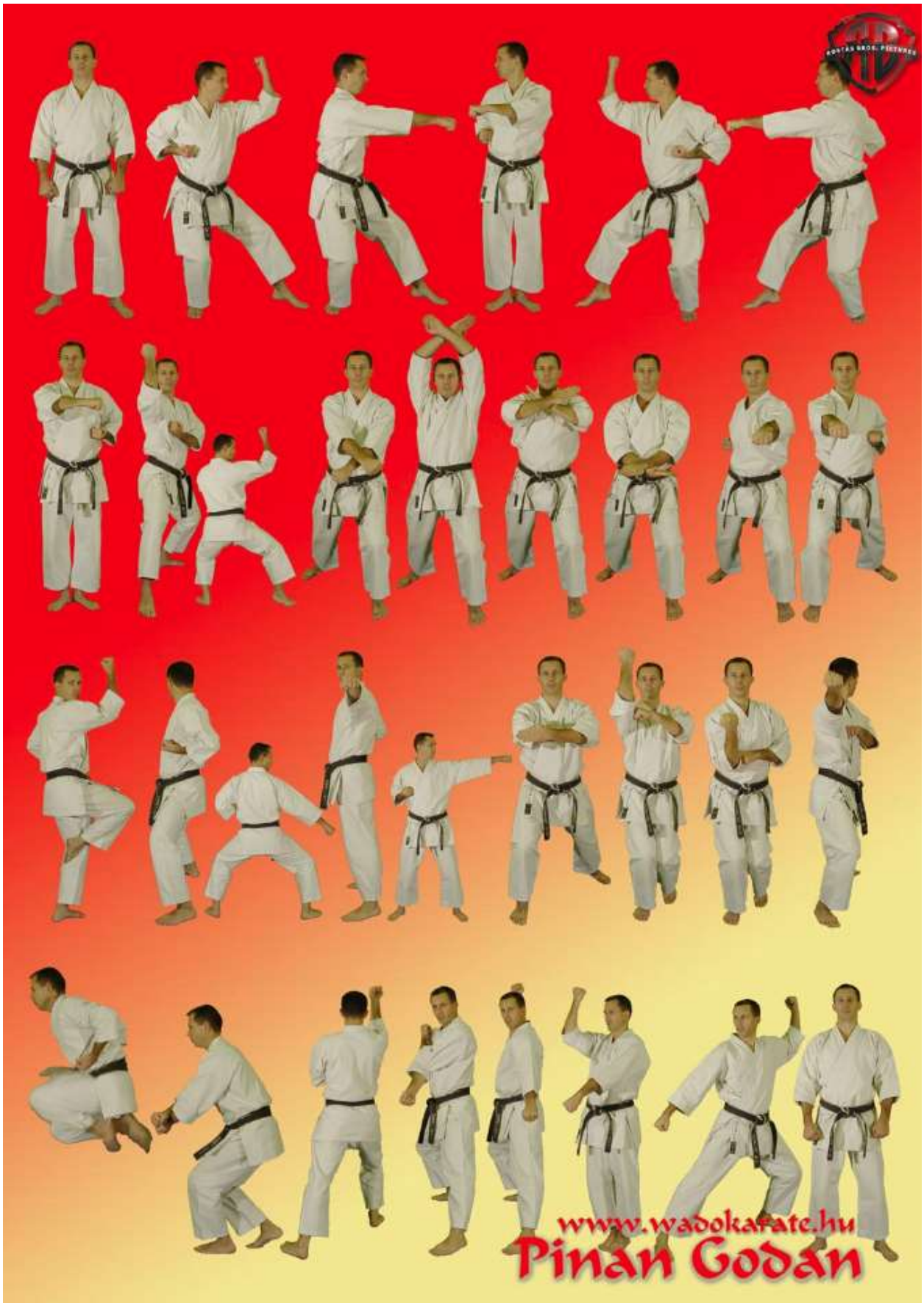
11.5 Pinan Yondan

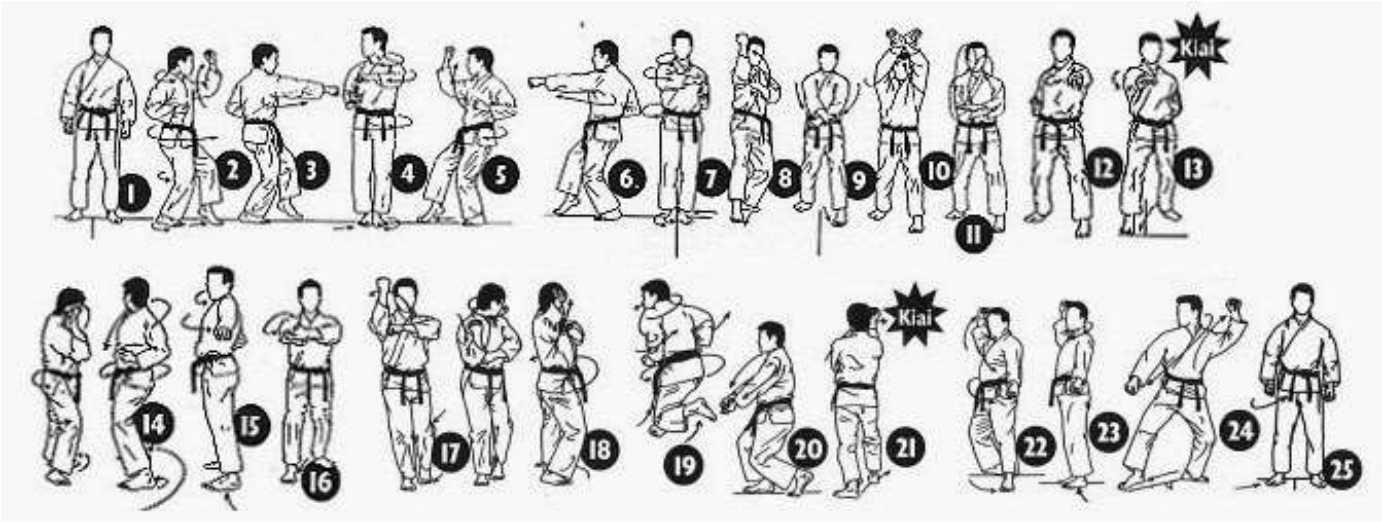


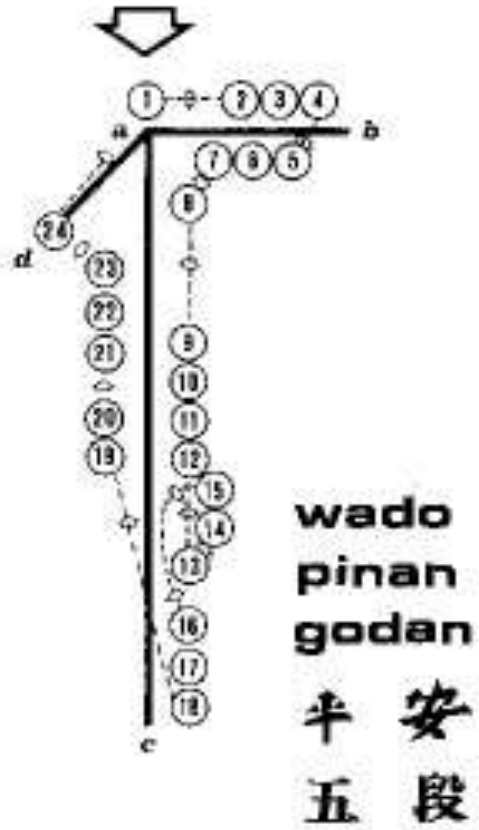

KIAI
KIAI


wado
pinan
yodan
平 安
四 段

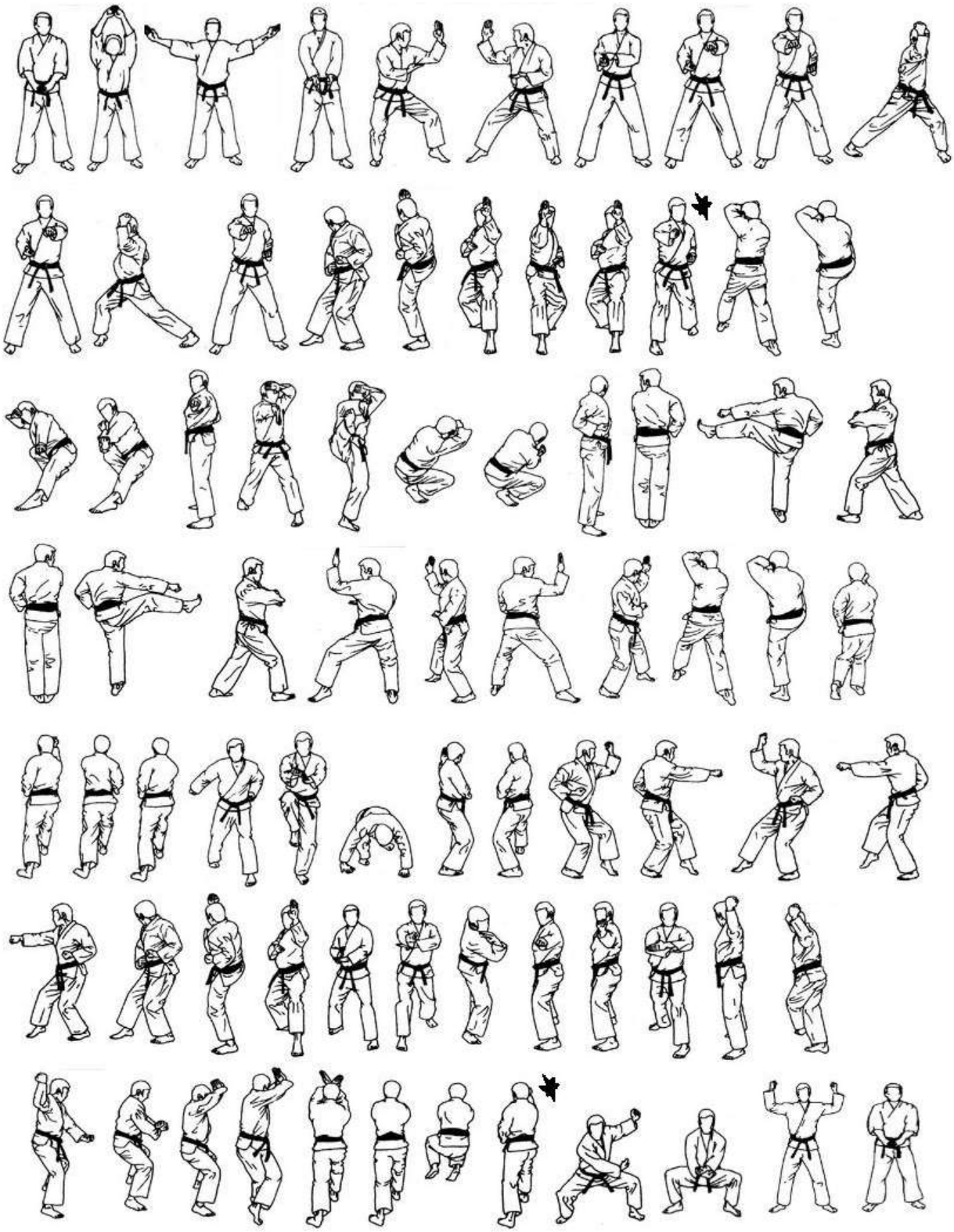
11.6 Pinan Godan



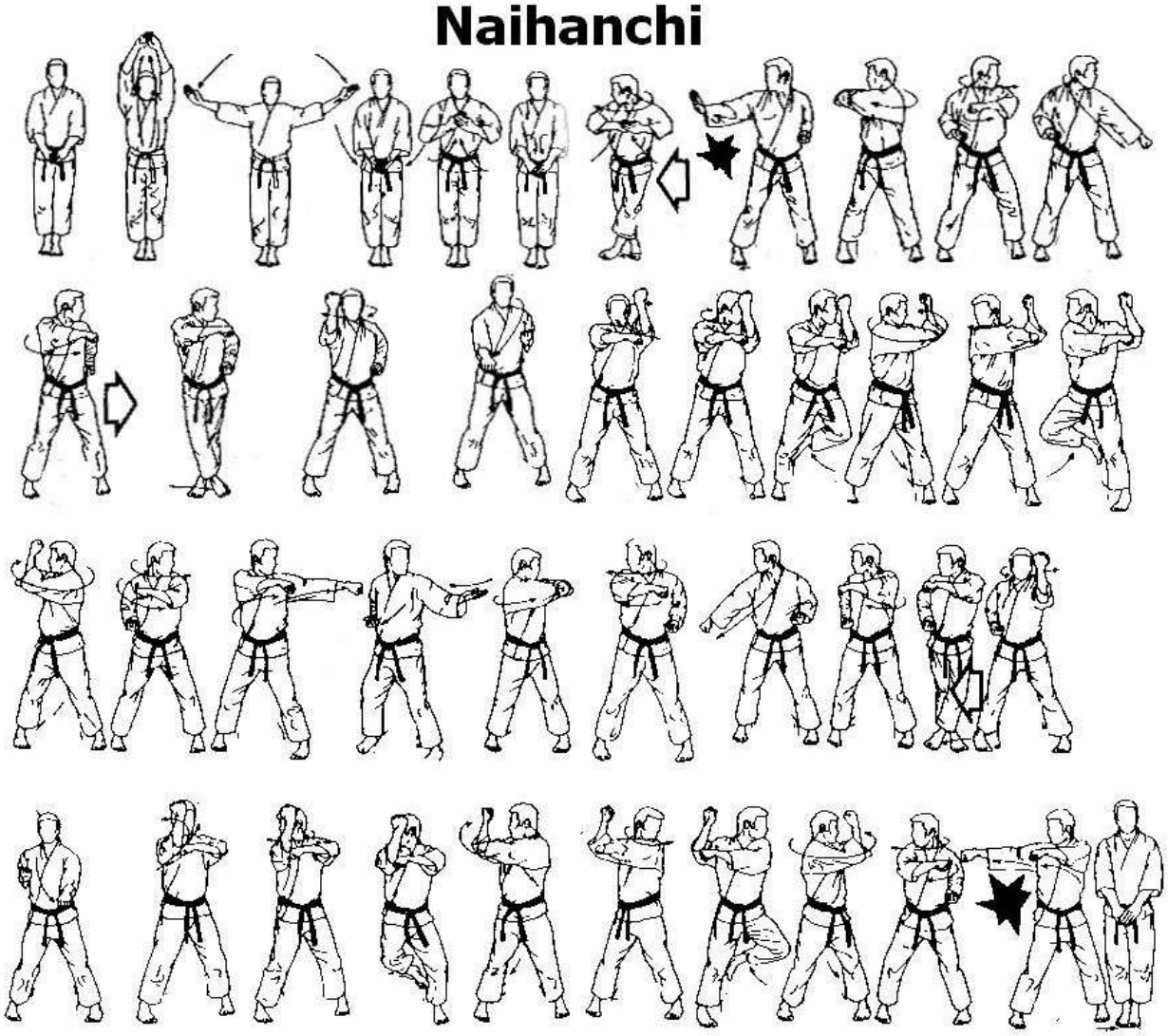

Kiai
Kiai


wado
pinan
godan
平安
五段

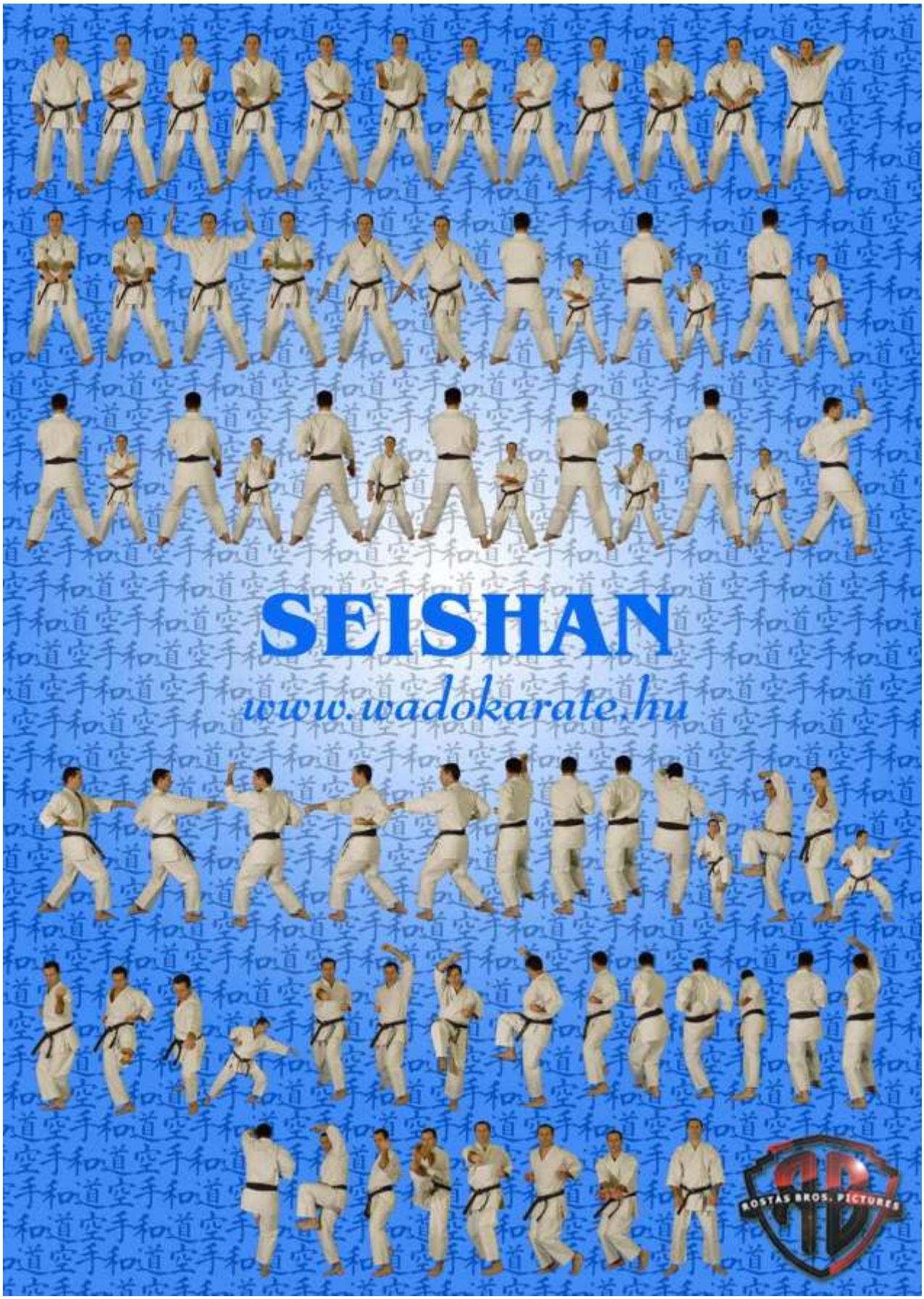
11.7 Kushanku



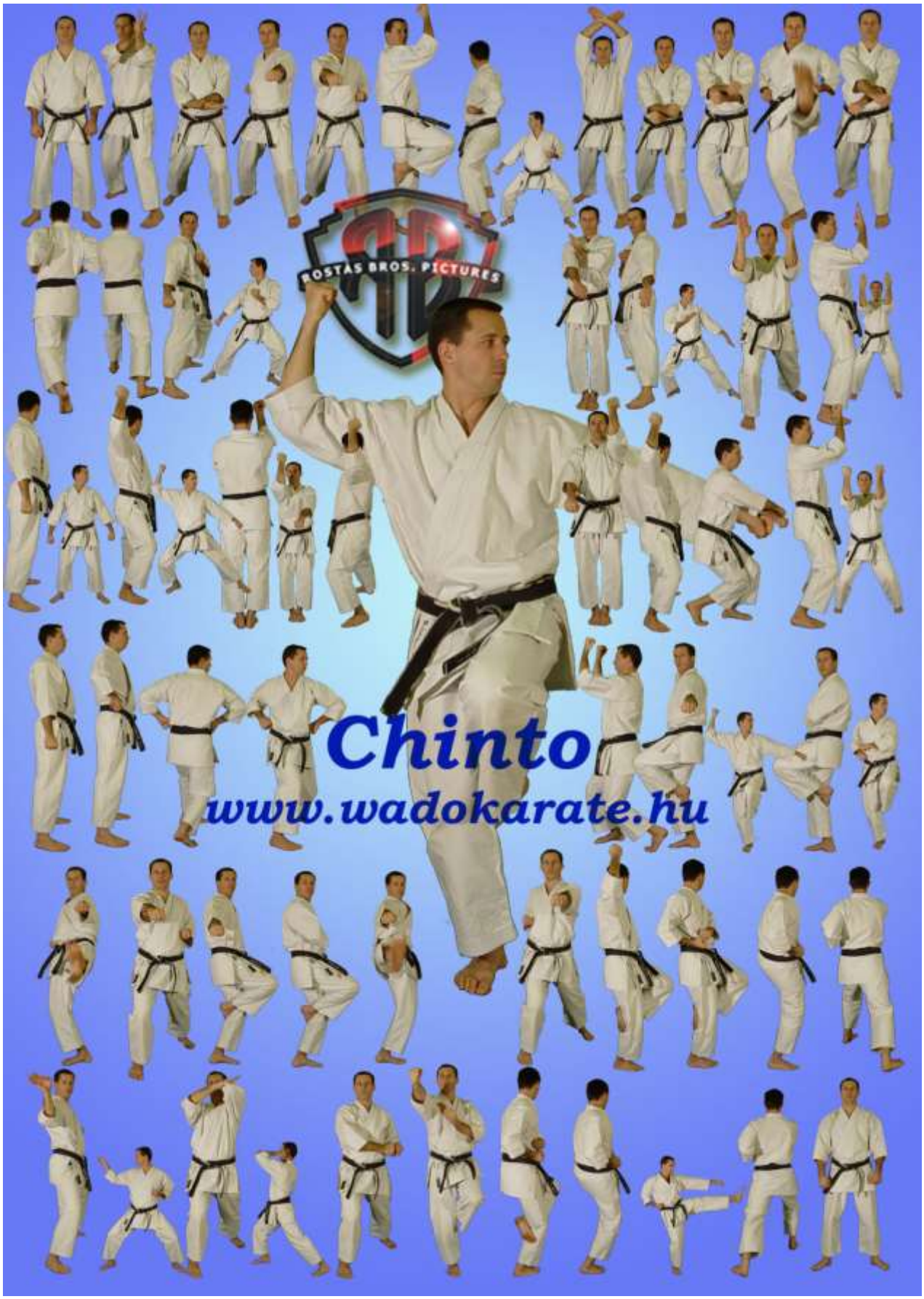
11.8 Naihanchi



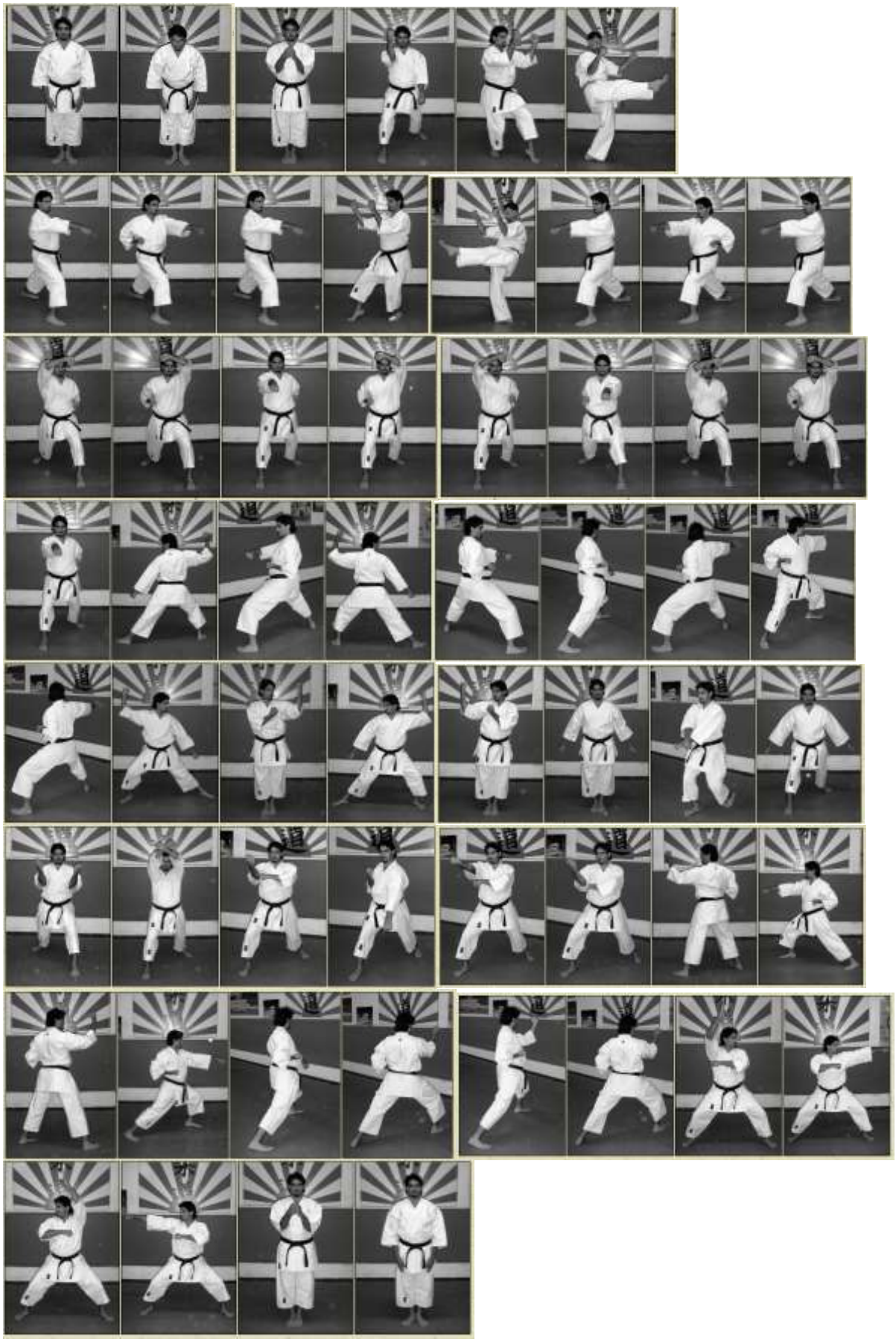
11.9 Seishan



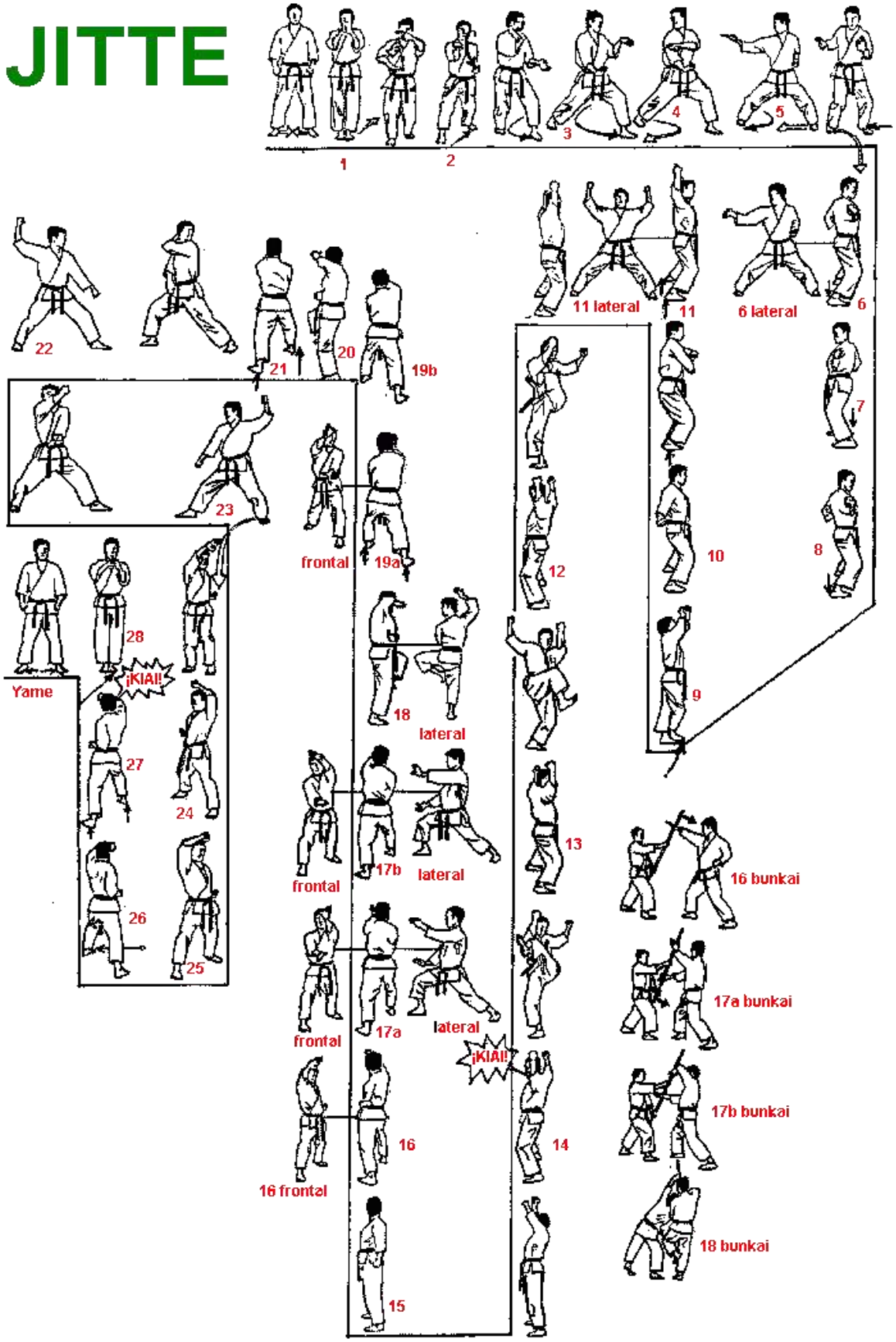
11.10 Chinto



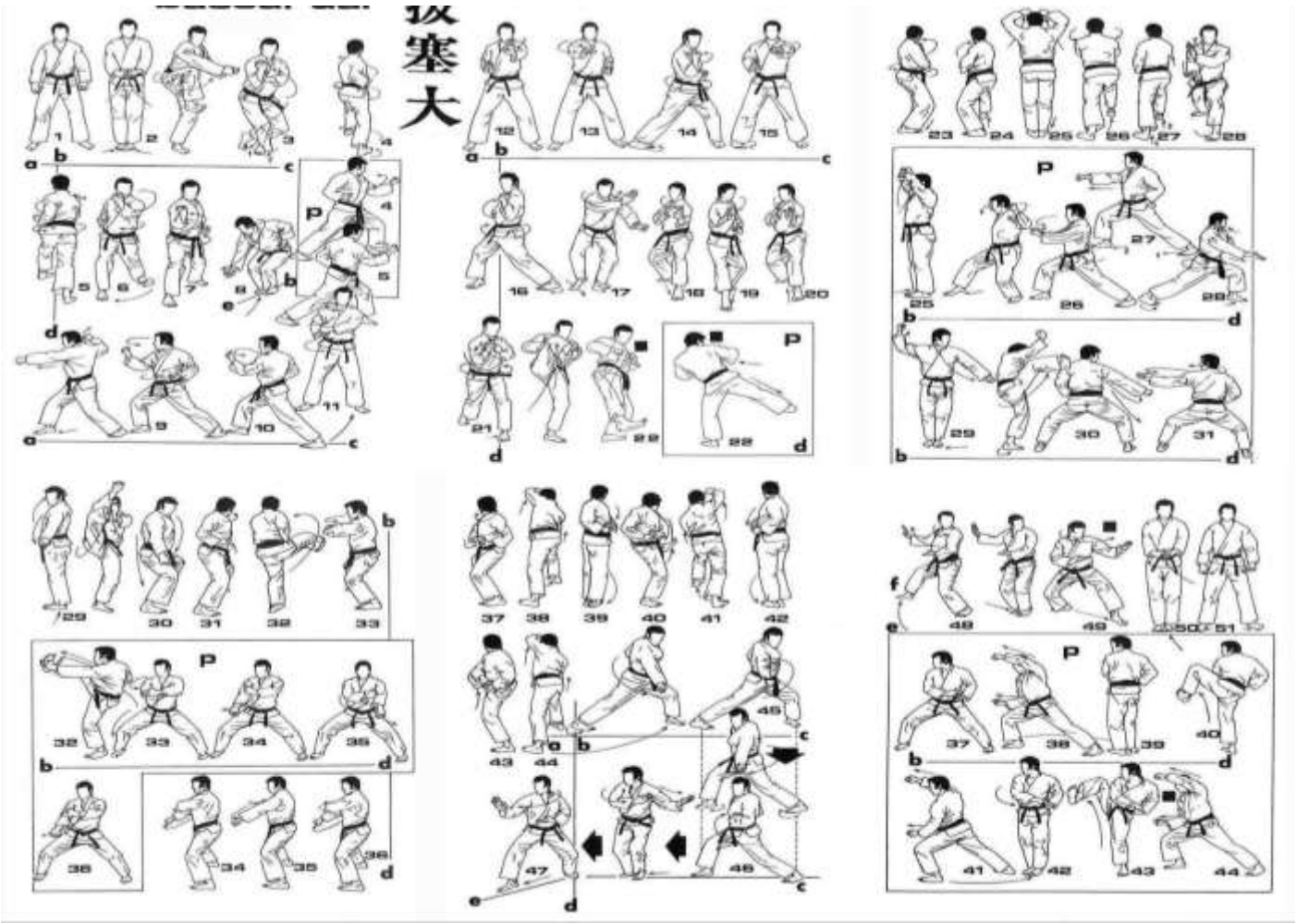
11.11 Jihon



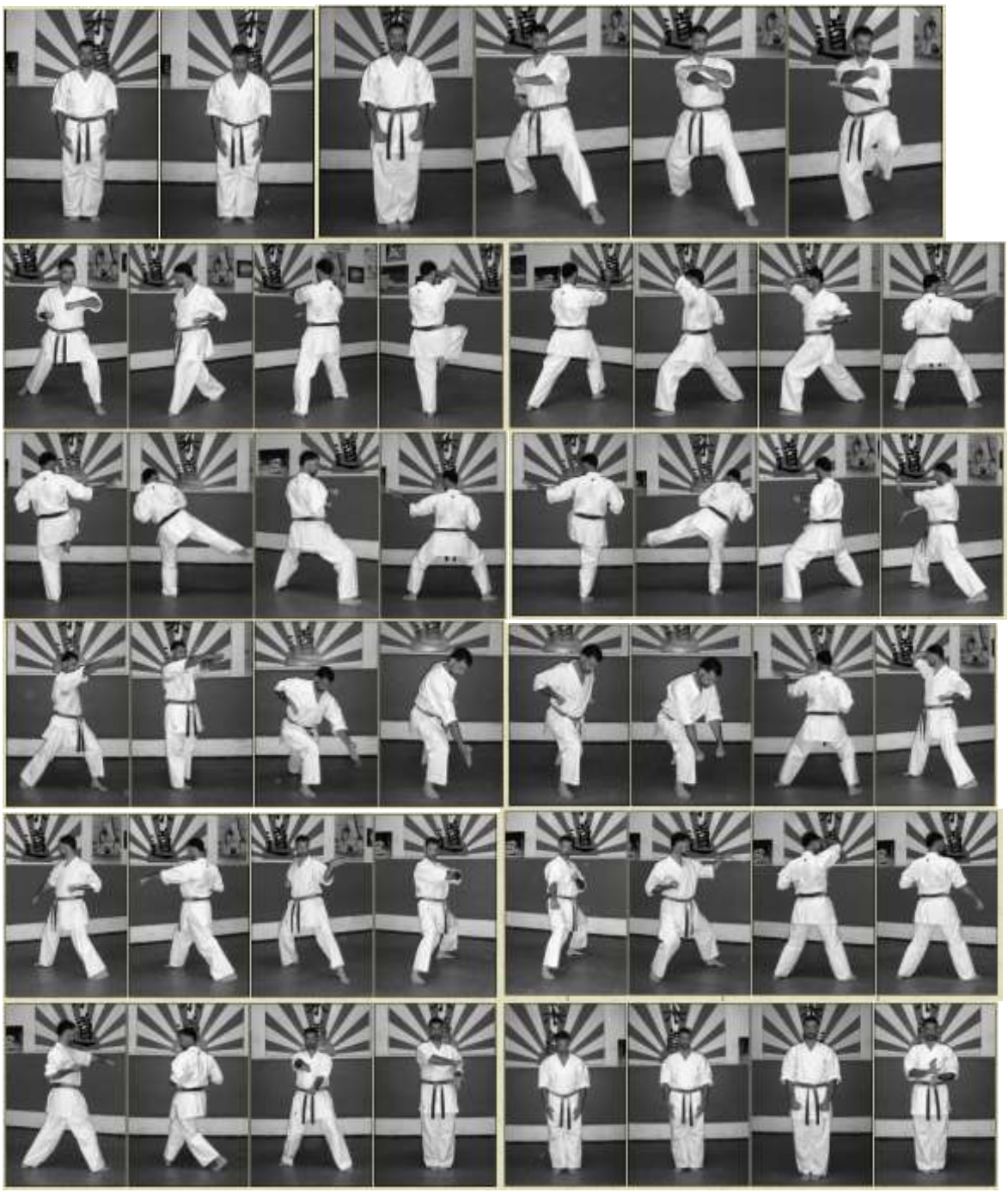
11.12 Jitte


JITTE
1
2
3
4
5
6
6 lateral
7
8
9
10
11
11 lateral
12
13
14
15
16
16 frontal
17a
17a frontal
17a lateral
17b
17b frontal
17b lateral
18
18 lateral
19a
19a frontal
19b
20
21
22
23
24
25
26
27
28
Yame
¡KIA!
¡KIA!
16 bunkai
17a bunkai
17b bunkai
18 bunkai

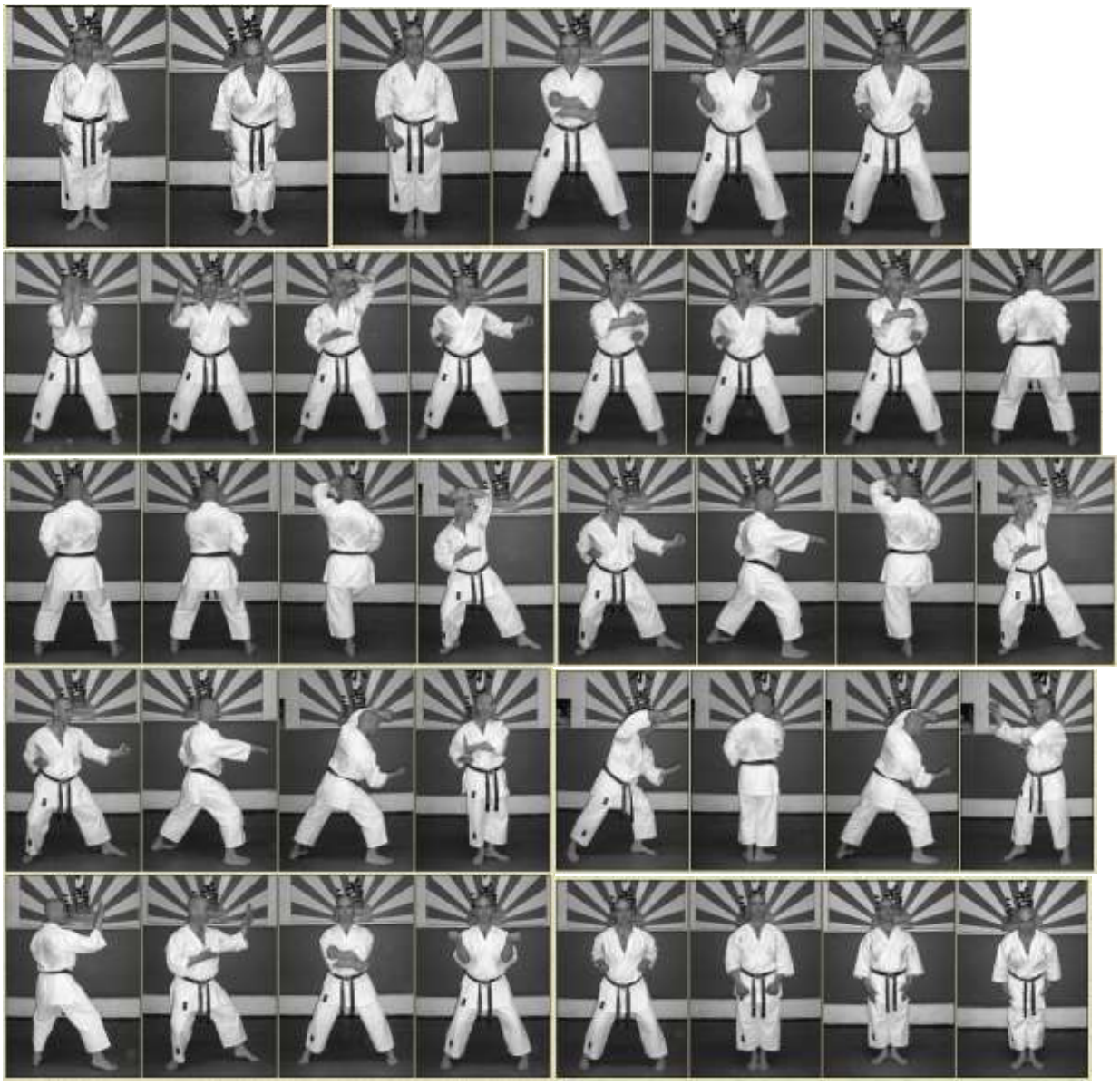
11.13 Bassai


拔塞大

11.14 Niseishi



11.15 Rohai



11.16 Wanshu

12. **Kumite**

12.1 Kumite no gogensoku (Vijf principes van Kumite)

1.**Kiwa Hayaku.**

Attack your opponent with a strong spirit, do not think about defense only your attack.
Val je opponent aan met een sterke overtuiging en denk niet aan verdediging maar alleen aan de aanval.

2. **Kokorowa Shizuka.**

Always maintain a calm mind and spirit.
Behoud altijd een rustige gedachte en geest.

3. **Miwa Karuku.**

Your movement and technique must be polished and smooth.
Je beweging en techniek moet gepolijst en vloeiend zijn.

4. **Mewa Akirakani.**

When you look at you opponent, see all of him. Do not fix your gaze only on one spot.
Als je naar je opponent kijkt zie hem in zijn geheel. Fixeer je niet op een punt.

5. **Wazawa Hageshiku**.

Your technique must be sharp.
Je techniek moet scherp zijn.

13. **Examenvoorwaarden**

13.1 Kandidaat 8° Kyu: geel (- 12 jaar)

EXAMENVOORWAARDEN

Kandidaat 8° Kyu: geel (- 12 jaar).

A. KIHON: Basistechnieken

1. Juntsuki mawatte jodan uke
2. Maegeri chudan

1. Gelijke stoot, keren hoge blokkering
2. Voorwaartse trap middenrif hoogte.

B. RENRAKU WAZA: Combinatietechnieken

1. Chudan maegeri tobikomitsuki.
2. Chudan maegeri gyakutsuki.

C. UKE: Blokkeringen

1. Ippon JODAN uke

13.2 8° kyu: Geel

EXAMENVOORWAARDEN

8° Kyu: Geel Minimum 6 jaar zijn.

A. KIHON: Basistechnieken

1. Juntsuki mawatte jodan uke	1. Gelijke stoot, keren hoge blokkering
2.Gyakutsuki mawatte gedan barai	2. Tegengestelde stoot,keren,lage blokkering
3. Maegeri chudan	3. Voorwaartse trap , middenrif hoogte.
4. Surikomi maegeri	4. Voorwaartse trap met overstap.
5. Sokuto fumikomi	5. Zijwaartse trap met hiel naar de knie.

B. RENRAKU WAZA: Combinatietechnieken

1. Chudan maegeri tobikomitsuki jodan.
2. Chudan surikomi maegeri tobikomitsuki jodan.
3. Chudan maegeri gyakutsuki chudan.
4. Chudan surikomi maegeri gyakutsuki jodan

C. UKE: Blokkeringen

1. Ippon JODAN uke
2. Ippon UCHI uke
3. Ippon SOTO uke

13.3 Kandidaat 7° kyu: Oranje (- 12 jaar)

EXAMENVOORWAARDEN

Kandidaat 7° Kyu: Oranje (- 12 jaar)

A. KIHON: Basistechnieken

1. Juntsuki notsukkomi mawatte jodan uke. blokkering.
2. Mawashigeri chudan.

1. Doorstotende vuistslag , keren in hoge
2. Cirkelende trap middenrifhoogte

B. RENRAKU WAZA: Combinatietechnieken

1. Maegeri chudan * mawashigeri chudan * gyakutsuki chudan.

C. UKE: Blokkeringen

1. Ippon uke (1 - 3).

D. SANBON KUMITE

1. Chudan uchi uke - empi.
2. Chudan soto uke - maegeri gyakutsuki.

13.4 7° kyu: Oranje

EXAMENVOORWAARDEN

7° Kyu: Oranje. Minimum 7 jaar oud zijn.
Deelgenomen aan minimum 1 kyugraden stage.

A. KIHON: Basistechnieken

1. Juntsuki notsukkomi mawatte jodan uke. 1. Doorstotende vuistslag , keren in hoge blokkering.
2. Mawashigeri chudan. 2. Cirkelende trap middenrifhoogte
3. Gyakutsuki notsukkomi mawatte gedan barai. 3. Doorstotende tegengestelde vuistslag , keren in lage blok.

B. RENRAKU WAZA: Combinatietechnieken

1. Maegeri chudan * mawashigeri chudan * gyakutsuki chudan.
2. Surikomi maegeri chudan * mawashigeri chudan * gyakutsuki jodan

C. UKE: Blokkeringen

1. Ippon uke (1 - 3).

D. SANBON KUMITE

1. Chudan uke ipponme
2. Chudan uke nihonme
3. Chudan maegeri uke ipponme
4. Chudan maegeri uke nihonme

E. KATA

1. Pinan NIDAN (voor publiek zie kata tekeningen).

13.5 Kandidaat 6 ° kyu: Groen (- 12 jaar)

EXAMENVOORWAARDEN

Kandidaat 6 ° Kyu: Groen (- 12 jaar)

A. KIHON: Basistechnieken

1. Kette juntsuki
2. Kette gyakutsuki.
3. Surikomi mawashigeri chudan.

B. RENRAKU WAZA: Combinatietechnieken

1. Maegeri chudan * yokogeri chudan * gyakutsuki chudan.

C. UKE: Blokkeringen

1. Ippon uke (1 - 3).

D. SANBON KUMITE

1. Chudan uke (1 - 2)
2. Maegeri uke (1 - 2 en 5 - 6)

E. KATA

1. Pinan SHODAN (Zie kata tekeningen)

13.6 6° Kyu: Groen

EXAMENVOORWAARDEN

6° Kyu: Groen Minimum 8 jaar oud zijn.
Deelgenomen aan minimum 2 kyugradenstages.

A. KIHON: Basistechnieken

1. Kette juntsuki
2. Kette gyakutsuki.
3. Surikomi mawashigeri chudan.
4. Tobikomitsuki
5. Surikomi yokogeri chudan.

B. RENRAKU WAZA: Combinatietechnieken

1. Maegeri chudan * yokogeri chudan * gyakutsuki chudan.
2. Surikomi maegeri chudan * yokogeri chudan * gyakutsuki jodan.

C. UKE: Blokkeringen

1. Ippon uke (1 - 3).

D. SANBON KUMITE

1. Chudan uke (1 - 2)
2. Maegeri uke (1 - 2 en 5 - 6)
3. Jodan uke (1 - 2)

E. KATA

1. Pinan SHODAN (Zie kata tekeningen)
2. Pinan SANDAN

F. KUMITE.

1. Ohyo kumite ipponme
2. Jiyu kumite - Vrij Vechten 3 x 1 minuut voor publiek

13.7 Kandidaat 5° Kyu: Blauw (- 12 jaar)

EXAMENVOORWAARDEN

Kandidaat 5° Kyu: Blauw (- 12 jaar)

A. KIHON: Basistechnieken

1. Kette juntsuki
2. Kette gyakutsuki.
3. Kette juntsuki notsukkomi.
4. Sokuto chudan.
5. Nidan geri

B. RENRAKU WAZA: Combinatietechnieken

1. Mawashigeri chudan * Ushirogeri chudan * gyakutsuki chudan.

C. UKE: Blokkeringen

1. Ippon uke (1 - 3).

D. SANBON KUMITE

1. Chudan uke (1 - 2)
2. Jodan uke (1 - 2)
3. Maegeri uke (1 - 6)

E. KATA

1. Pinan NIDAN (Zie kata tekeningen)
2. Pinan SHODAN
3. Pinan SANDAN

F. KUMITE.

1. Ohyo kumite ipponme

13.8 5° Kyu: Blauw (1)

EXAMENVOORWAARDEN

5° Kyu: Blauw (1)

Minimum 9 jaar oud zijn.
Deelgenomen hebben aan minimum 3 kyugradenstages.

A. KIHON: Basistechnieken

1. Kette juntsuki
2. Kette gyakutsuki.
3. Kette juntsuki notsukkomi.
4. Kette gyakutsuki notsukkomi.
5.Nagashi tsuki.
6. Sokuto chudan.
7. Nidan geri
8. Ushirogeri gedan.

B. RENRAKU WAZA: Combinatietechnieken

1. Mawashigeri chudan * Ushirogeri chudan * gyakutsuki chudan.
2. Surikomi yokogeri chudan * Ushirogerichudan * uraken jodan.

C. UKE: Blokkeringen

1. Ippon uke (1 - 3).

D. SANBON KUMITE

1. Chudan uke (1 - 2)
2. Jodan uke (1 - 4)
3. Maegeri uke (1 - 6)

E. KATA

1. Pinan SANDAN (Zie kata tekeningen)
2. Pinan YONDAN

F. BUNKAI PINAN NIDAN

G. KUMITE

1. Ohyo kumite ipponme + nihonme
2. Jiyu kumite - Vrij Vechten 4 x 1 minuut voor publiek.

13.9 4° Kyu: Blauw (2)

EXAMENVOORWAARDEN

4° Kyu: Blauw (2)

Minimum 10 jaar oud zijn
Deelgenomen hebben aan minimum 5 kyugradenstages.

A. KIHON: Basistechnieken

1. Kette juntsuki
2. Kette gyakutsuki.
3. Kette juntsuki notsukkomi.
4. Kette gyakutsuki notsukkomi.
5.Nagashi tsuki.
6. Sokuto chudan.
7. Nidan geri
8. Ushirogeri gedan.

B. RENRAKU WAZA: Combinatietechnieken

1. Maegeri chudan * nagashitsuki jodan * gyakutsuki chudan
2. Surikkomi maegeri chudan * nagashitsuki jodan * mawashigeri chudan.
3. Maegeri chudan * yokogeri chudan * ushirogeri chudan * gyakutsuki jodan.

C. UKE: Blokkeringen

1. Ippon uke (1 - 3).

D. SANBON KUMITE

1. Chudan uke (1 - 2)
2. Jodan uke (1 - 4)
3. Maegeri uke (1 - 6)

E. KATA (voor publiek)

1. Pinan YONDAN (Zie kata tekeningen)
2. Pinan SANDAN

F. BUNKAI

1. Pinan shodan
2. Pinan godan

G. KUMITE

1. Ohyo kumite (1 - 3)
2. Jiyu kumite - Vrij vechten 5 x 1 minuut voor publiek

13.10 3° Kyu: Bruin (1)

EXAMENVOORWAARDEN

3° Kyu: Bruin (1)

Minimum 11 jaar oud zijn
Deelgenomen hebben aan minimum 7 kyugradenstages.

A. KIHON: Basistechnieken

1. Kette juntsuki
2. Kette gyakutsuki.
3. Kette juntsuki notsukkomi.
4. Kette gyakutsuki notsukkomi.
5. Tobikomitsuki
6. Nagashitsuki
7. Yokogeri chudan
8. Mawashigeri jodan
9. Ushirogeri chudan

B. RENRAKU WAZA: Combinatietechnieken

1. Surikomi maegeri chudan * mawashigeri chudan * ushirogeri chudan * gyakutsuki chudan.
2. Maegeri chudan * nagashitsuki jodan * gyakutsuki chudan * mawashigeri chudan.
3. Surikomi maegeri chudan * yokogeri gedan * ushirogeri chudan * uraken jodan.

C. UKE: Blokkeringen

1. Ippon uke (1 - 3).

D. SANBON KUMITE

1. Chudan uke (1 - 2)
2. Jodan uke (1 - 4)
3. Maegeri uke (1 - 6)

E. KATA (voor publiek)

1. Pinan GODAN (Zie kata tekeningen)
2. KUSHANKU

F. BUNKAI

1. Pinan yondan

G. KUMITE
1. Ohyo kumite (1 - 4)
2. Kihon kumite (1 - 2)
3. Jiyu kumite - Vrij vechten 6 x 1 minuut voor publiek

13.11 2° Kyu: Bruin (2)

EXAMENVOORWAARDEN

2° Kyu: Bruin (2)

Minimum 12 jaar oud zijn
Deelgenomen hebben aan minimum 9 kyugradenstages.

A. KIHON: Basistechnieken

1. Kette juntsuki
2. Kette gyakutsuki.
3. Kette juntsuki notsukkomi.
4. Kette gyakutsuki notsukkomi.
5. Tobikomitsuki
6. Nagashitsuki
7. Yokogeri chudan
8. Mawashigeri jodan
9. Ushirogeri chudan

B. RENRAKU WAZA: Combinatietechnieken

1. Surikomi maegeri chudan * nagashitsuki jodan * mawashigeri jodan.
2. Maegeri chudan * yokogeri jodan * ushirogeri chudan * gyakutsuki chudan.
3. Zenshinshite jodan * chudan rentsuki * surikomi maegeri chudan * mawashigeri chudan * gyakutsuki chudan.

C. UKE: Blokkeringen

1. Ippon uke (1 - 3).

D. SANBON KUMITE

1. Chudan uke (1 - 2)
2. Jodan uke (1 - 4)
3. Maegeri uke (1 - 6)

E. KATA (voor publiek)

1. Één van de Pinan kata (Zie kata tekeningen)
2. KUSHANKU.
3. NAI HANCHI.

F. BUNKAI

1. Pinan godan.

G. KUMITE
1. Ohyo kumite (1 - 5)
2. Kihon kumite (1 - 4)
3. Jiyu kumite - Vrij vechten 7 x 1 minuut voor publiek

13.12 1° Kyu: Bruin (3)

EXAMENVOORWAARDEN

1° Kyu: Bruin (3)

Minimum 13 jaar oud zijn
Deelgenomen hebben aan minimum 11 kyugradenstages.

A. KIHON: Basistechnieken

1. Kette juntsuki
2. Kette gyakutsuki.
3. Kette juntsuki notsukkomi.
4. Kette gyakutsuki notsukkomi.
5. Tobikomitsuki
6. Nagashitsuki
7. Yokogeri chudan
8. Mawashigeri jodan
9. Ushirogeri chudan

B. RENRAKU WAZA: Combinatietechnieken

1. Zenshinshite jodan * rentsuki chudan * maegeri chudan * mawashigeri chudan ushirogeri chudan * gyakutsuki chudan
2. Surikomi jodan * rentsuki chudan * surikomi maegeri chudan * mawashigeri chudan ushirogeri chudan * uraken jodan.
3. Zenshinshite jodan * rentzuki chudan * maegeri chudan * nagashitzuki jodan * gyakutsuki chudan * mawashigeri chudan.

C. UKE: Blokkeringen

1. Ippon uke (1 - 3)

D. SANBON KUMITE

1. Chudan uke (1 - 2)
2. Jodan uke (1 - 4)
3. Maegeri uke (1 - 6)

E. KATA (voor publiek)

1. Één van de Pinan kata (Zie kata tekeningen)
2. SEISHAN
3. CHINTO

F. BUNKAI

1. Kushanku

G. KUMITE
1 Ohyo kumite (1 - 7)
2. Kihon kumite (1 - 4) (6 - 7)
3. Jiyu kumite - Vrij vechten 8 x 1 minuut voor publiek

13.13 Dangraden (2020-2022)

13.13.1 KIHON TSUKI & KERI (ALL GRADES)

(1) Kette Junzuki
(2) Kette Gyakuzuki
(3) Kette Junzuki no Tsukomi
(4) Kette Gyakuzuki no Tsukomi
(5) Nagashizuki
(6) Jodan Mawashigeri
(7) Chudan Ushirogeri
(8) Surikomi Jodan Sokuto

13.13.2 RENRAKU WAZA – (ALL GRADES)

Hidari Hamni Gamae

IPPONME
okuriashi-uraken-chudan—jodan, gyakuzuki-chudan, surikomi-ashi-barai-ushirogeri, uraken- jodan, gyakuzuki-chudan, migi-mawashigeri- gedan, hidari-mawashigeri-chudan.

NIHONME
tobikomizuki-jodan, gyakuzuki-chudan, nagashizuki-jodan, mawate-uraken-jodan, gyakuzuki – chudan, surikomi-mawashigeri-chudan, uchiashi-barai, gyakuzuki-chudan.

SANBONME
zenshinshite nagashizuki-jodan, gyakuzuki-chudan, surikomi-maegeri-chudan,(maegeri uke) gyakuzuki-chudan, hidari-hizageri, migi-furiuchi-empi.

Obviously change for right stance. Migi Hamni Gamae.

13.13.3 SANBON GUMITE

Required for all grades up to 3rd Dan (4th and 5th Dan applicants will not do Sanbon Gumite)

Jodan Uke (1 & 4)
Maegeri Uke (2 & 6)

13.13.4 OHYO/KIHON/IDORI/TANTO/TACHI

	Ohyo Gumite	Kihon Gumite	Tanto Dori	Idori	TachiDori
SHODAN:	4 & 5	3 & 7	None	None	None
NIDAN:	3 & 6	2 & 5	2 & 8	None	None
SANDAN:	5 & 7	4 & 8	5 & 9	2	None
YONDAN:	Any two	Any two	4 & 10	4	2 & 4
GODAN(under 50yrs):	Any two	Any two	Any two	Any two	Any two

GODAN (over 50 yrs) will be awarded at Sensei Wick's discretion

13.13.5 KATA

SHODAN - Kushanku & Chinto
NIDAN - Chinto & Rohai + Pinan chosen on day
SANDAN - Chinto & Wanshu + Pinan chosen on day
YONDAN - Jion + one advanced kata + Pinan chosen on the day
GODAN - Any two – plus Pinan chosen on day

13.13.6 JIYU KUMITE (all grades)

13.13.7 WRITTEN TEST (all grades)

14. Japanse budo principes

Zoals de meeste mensen weten komt de term budo (bu ~ gevecht, do ~ de manier, de weg) oorspronkelijk uit Japan. In de vroege middeleeuwen werden vele jutsu (~ kunst) beoefend. In de verschillende jutsu-vormen kwam het gevecht in de eerste plaats zoals in aiki jutsu (een voorloper van aikido) ken (~ zwaard) jutsu, hojo jutsu (kunst van het binden) of het meer bekende ju jutsu.

In tegenstelling tot in jutsu, zijn in budo moraliteit, discipline en ethische aspecten het meest belangrijk. Een veel diepgaander studie dus !

Er zijn tal van principes van toepassing in de verschillende budo. De gebruikswaarde van deze principes is ondanks eeuwen van evolutie van vechten, trainen en denken over budo onbetwist. Budo principes worden veelal intuïtief toegepast en zijn vaak niet eenvoudig te verklaren of uit te leggen. Je moet er mee werken om ze werkelijk te kunnen begrijpen. In de meeste (Westerse) budo scholen worden deze principes wel toegepast maar meestal onbewust.

Hier zijn enkele van de meest belangrijke budo principes in willekeurige volgorde:

Junanshin		Zanshin	Kiai	Kime
Muga Mushin	Ri-ai	Metsuke	Ma-ai	
Shisei		Sei to do	Yoyu	Kan ken
Misogi		Fudoshin	Shu ha ri	

14.1 Junanshin (~ een vormbare geest)

Als je iets wilt leren, moet je je open stellen voor de ideëen van die andere persoon. Openheid is een must als je iets wilt leren. Geduld is onmisbaar want een budo leren kan gemakkelijk een heel leven lang duren waarbij je nooit uitgeleerd raakt. Vlug enkele trucjes leren heeft niets met budo te maken. Vertrouwen in wat een leraar je vertelt en niet steeds sceptisch staan tegenover alles wat hij je wil bijbrengen is erg belangrijk. Misschien heeft hij wel een diepere bedoeling met de in jouw ogen misschien onzinnige oefeningen die je tot vervelens toe moet herhalen en die geen enkele zin of logica lijken te bevatten.

Nederigheid is in budo -maar waar niet- een mooie eigenschap want het arrogante gedrag van sommige mensen die denken veel, zo niet alles al te weten over budo werkt contraproductief. Zij blijven hangen op hun niveau en blokkeren daarmee hun eigen vooruitgang en ontwikkeling.

14.2 Zanshin (~ een totale staat van paraatheid)

Het concept van zanshin heeft eigenlijk enkele van de voorgaande en later te behandelen principes in zich, zoals bijvoorbeeld kiai, metsuke, muga mushin, shisei en kime. Een parate houding is meer dan alleen de armen omhoog brengen, waar het soms aan de buitenkant wel op lijkt. Neen, zanshin is een totale staat van ook innerlijke paraatheid en bewustzijn waarbij je geheel bent gefixeerd op de tegenstander(s) of het doel. Dit moet het geval zijn na het uitvoeren van een verdedigingstechniek of het lossen van een pijl. Goed toegepast geeft zanshin een beeld van krachtig optreden en een sterke aanwezigheid die ook voor toeschouwers bijna fysiek voelbaar is. De geestelijke en lichamelijke energie blijven als het ware 'in de lucht hangen'.

14.3 Kiai (ki ~ geest, ai ~harmonie)

Een meer bekend concept in deze rij en zoals zo vaak met Japans, eigenlijk geen goed sluitende vertaling voorhanden. Iets als een uitbarsting van energie. Kiai kan hoorbaar maar ook geluidloos worden uitgevoerd. Bij iaido en kyudo is dat m.n. het geval, maar daarom niet minder effectief. Maar kiai kan ook gepaard gaan met een luide schreeuw als je een trap- of stoottechniek uitvoert, of als je kracht zet om een tegenstander met een worp naar de mat te brengen.

Kiai kan ook een effectief gereedschap zijn voor het reguleren van de ademhaling (ikiai). Probeer bijvoorbeeld maar eens een techniek uit te voeren met ingehouden adem ! Zodoende wordt kiai vaak als vanzelf op de juiste manier toegepast. Kiai moet niet worden overdreven, te veel kiai, bij elke stoot of trap is soms te veel van het goede; als je maar elke keer uitademt. Met een goed uitgevoerde kiai kun je de tegenstander in onbalans brengen. Misschien niet letterlijk maar het maakt de tegenstander vaak onzeker en dat alleen geeft al een grotere kans op overwinnen.

14.4 Kime (~ controle, beslissing)

We kennen de term kime van bijvoorbeeld kime no kata, een bekende judo en ju jutsu kata voor 5de dan en hoger. Tijdens een stage in Japan legde Ide sensei (8ste dan hanshi iaido) eens uit hoe kime 'zichtbaar' kon worden gemaakt. Tijdens de uitvoering van een kata liet hij toen een doorlopend grommend geluid horen. Hij wilde daarmee hoorbaar maken dat hij steeds klaar was voor een tegenaanval of reactie van de tegenstander.

Als kime goed wordt toegepast, zijn lichaam en geest in balans tijdens uitvoering van een techniek en kan elk moment van het gevecht over gegaan worden op een andere of aangepaste techniek zonder (zichtbaar) te anticiperen op een (nieuwe) aanval van de tegenstander.

Er zijn drie momenten van reageren op een aanval, ook wel Mittsu no Sen genoemd. De eerste vorm van Sen is zolang te wachten met het begin van de verdediging tot de aanvaller zijn aanval niet meer kan aanpassen en er dan pas op reageren. Dit heet Go no Sen. Bij de tweede vorm van Sen wordt de aanval verijdeld door sneller te reageren dan de aanvaller. Dit heet Sen no Sen. De derde vorm van Sen was het ideaal van de samurai. Een zesde zintuig, voelen wanneer een opponent denkt aan een aanval nog voor hij zelfs maar bewogen heeft. Dit heet SenSen no Sen. Met zo'n zesde zintuig kun je een gevecht zelfs ontwijken.

14.5 Metsuke (~ kijken, zien)

Hier zie je een foto van een oude Japanse kyudo grootmeester (Anzawa 1887-1970) , starend alsof hij kijkt naar de berg Fuji in de verte. Deze man ziet alles èn niets. In budo wordt hiermee bedoeld dat je alles om je heen ziet maar nergens op focust. Dit is de manier om te kijken als je een gevechtskunst beoefent. Niet focussen op het punt waar je bijv. met een mae geri de tegenstander wilt raken. Je zult dan misschien onbewust je hooft buigen waarmee je je balans verbreekt. En wat nog gevaarlijker is; je ziet de andere bewegingen van de tegenstander(s) niet meer !

14.6 Ma-ai (~ afstand)

Ma-ai Ma-ai is wat moeilijker uit te leggen, speciaal in het ongewapende gevecht. De afstand tussen twee personen zoals in judo of karate, is dan ook meestal erg klein. Toch, als de onderlinge afstand te groot is en je wilt de tegenstander werpen, kan hij je makkelijk achterover trekken en kun je geen goede techniek meer uitvoeren.

Dit is ook het geval als je te dicht op elkaar staat. In kata is ma-ai ook toepasselijk. In het begin van een kata is de afstand groot (to-ma), nog geen direct gevaar dus. Als je dan elkaar nadert (chika-ma) neemt het gevaar toe tot je op een afstand komt (uchi-ma) van waarvanuit in een stap een aanval kan worden uitgevoerd (Itto no mai). Op dat moment is er zanshin ! Dit kun je vergelijken met een tijger vastgezet met een lange ketting. Die ligt daar te kijken hoe je hem naderd. Buiten het bereik van de ketting is er geen gevaar, maar als je binnen de cirkel komt.... Het mag duidelijk zijn dat een foute inschatting van ma-ai

ernstige concequenties kan hebben. Op de foto zie je Kaminoda sensei en Shimizu sensei (rechts) in een jodo kata ma-ai toepassen. Ma-ai wordt soms ook wel op een andere manier uitgelegd. In kyudo wordt hiermee de harmonie van timing bedoeld. Bijvoorbeeld wanneer meerdere schutters op het doel (mato) schieten begint de tweede schutter hiermee niet voordat de eerste een bepaalde handeling heeft verricht. De derde schutter wacht hiermee weer op de tweede enz.

14.7 Muga Mushin (~ een lege geest)

Als iemand begint met budo en zijn eerste technieken leert, heeft hij vaak heel wat denkwerk nodig om alle bewegingen, die zojuist bijv. tijdens een demonstratie door de leraar zo soepel en eenvoudig leken, na te doen. De leerling moet goed nadenken over wat de leraar zo-even vertelde over de techniek, hoe en op welk moment te bewegen enz. Na het leren van enige (of meerdere) van deze technieken stoppen sommigen met budo omdat ze denken alles wat er is te leren wel onder de knie te hebben. Maar zij zijn pas halverwege. Iemand die jaren lang budo traint, hoeft vaak niet meer na te denken. Hij beweegt en reageert natuurlijk en past zijn verdedigingen aan op de aanvallen van de tegenstander. Hij heeft geen (faal)angst, hoeft niet meer na te denken over de bewegingen die hij maakt en heeft 'een lege geest'.

In een gevecht is angst een slechte raadgever. In het feodale Japan werd de samurai geleerd dat wie zijn zwaard trok, bereid moest zijn om te sterven. Als hij dan wilde overwinnen kon hij dat niet zonder muga mushin. In onze moderne tijd lijkt dat misschien wat overdreven maar voor het maken van de juiste verdedigingen op een onverwachte aanval gaat het menselijk denken en daarna nog reageren nu eenmaal te langzaam. Muga mushin is misschien het best te vertalen als "geen ego, geen gedachten" of "een lege geest".

14.8 Ri-ai (~ samenhang)

Met ri-ai wordt de samenhang bedoeld tussen bijvoorbeeld ma-ai, -het weten wat of waar te gaan raken bij een slag of stoot- en het moment waarop we gaan raken (kime). Als je te dicht bij je tegenstander staat zodat je hem zou raken met het midden van het zwaard (katana) of jo, zou je wellicht beter een korter wapen kunnen gebruiken. Het is ook logisch om eerst een doel te kiezen om op te mikken, zoals bijv. de solar plexus (suigetsu) Het eerste deel van deze uitleg klinkt erg eenvoudig en is makkelijk aan te leren, maar het tweede deel, het kiezen van het juiste moment is een stuk lastiger te begrijpen en vergt dan ook jaren van serieuze training. Als je kijkt naar een judoka als Mark Huizinga dan zie je dat hij steeds weer het juiste moment van aanvallen weet te vinden. Door dan snel en welhaast op gevoel te reageren is een tegenstander uit balans te brengen en met een prachtige worp naar de grond te brengen.

Het is ook belangrijk het element van gevaar in een kata te betrekken. Bij gewaarwording van echt gevaar wordt het makkelijker echte zanshin te bereiken.

14.9 Sei to do (~ actie - geen actie)

Als je een kata uitvoerd met voorgeschreven bewegingen is sei to do belangrijk om de kata er net en strak te doen uitzien. Een gevechtshouding (kamae) aannemen in aan het begin van de kata of het opbergen van de wapens aan het einde (osamae) zijn van die momenten van alerte rust. Maar ook tijdens uitvoering van een gewone techniek hoort er aan het begin en aan het einde een zekere alerte rust aanwezig te zijn. Als een serie van vrije aanvallen wordt uitgevoerd zie je vaak dat sei to do totaal wordt vergeten. De verdedigingen worden haastig gemaakt en in een te hoog tempo; van enig ritme is geen sprake meer.

Het is dan ook niet toevallig dat etiquette (reiho) een grote rust in zich heeft als tegenhanger van de actie tijdens de training -of het gevecht.

14.10 Yoyu (~ marge)

Als je een een Japanse meester een techniek of een kata ziet uitvoeren, zul je dit ervaren als een speciale gebeurtenis. Moeilijk te zeggen wat er zo anders is..... Met een ogenschijnlijk minimum aan inspanning wordt een maximaal effect bereikt. Het maken van zo weinig mogelijk bewegingen, alleen het

hoogst noodzakelijke, is dan ook typisch voor een echte meester. Yoyu is niet een echt aantoonbaar of aan te leren concept maar het duidt op de ruimten en soberheid die ontstaat tijdens uitvoering, tussen verschillende technieken of tijdens een kata. Als yoyu aanwezig is lijkt het voor de uitvoerende meester wel of er erg veel tijd zit tussen de verschillende aanvalstechnieken en alsof de tegenstander als het ware in slow motion aanvalt. Alleen als de techniek volledig wordt beheerst kan er sprake zijn van yoyu. Yoyu ontstaat vaak op een natuurlijke manier en meestal pas na vele jaren van training. Het is daarom belangrijk de verschillende bewegingen zo sober mogelijk te maken zodat een zekere rust ontstaat, waardoor de aanwezigheid van yoyu zich als vanzelf ontwikkeld.

Zoals met alle budo concepten zijn ze toepasbaar in het dagelijks leven. Het is met yoyu net als met de kunst van het inrichten van een Japanse tuin of Japans interieur. De kunst van het weglaten is belangrijker dan allerlei dingen planten of neerzetten die eigenlijk ook best gemist kunnen worden.

14.11 Kuroda Ichitaro senseiShisei (~ houding)

Een basisprincipe van budo is shisei. Een van de eerste dingen die een leerling al vanaf het begin van de eerste trainingen te horen krijgt is dat hij rechtop moet lopen en bewegen wil hij zelf niet uit balans raken. Tot vervelens toe wordt je steeds weer herinnerd aan het belang hiervan. Wij Westerlingen hebben onze lichaamsbouw ook niet mee. De Aziatische mens heeft over het algemeen een wat meer 'peervormige' lichaamsbouw, terwijl Westerlingen vaak meer naar het 'zandlopermodel' neigen. De Aziaat heeft daardoor ook meestal een lager zwaartepunt, gecombineerd met een wat kortere armlengte. Vooral het lagere zwaartepunt geeft een voordeel bij budo. Denk maar aan het uit balans brengen van een tegenstander zoals bijv. in judo door te trekken of te duwen tegen een schouder. Dat de uiterlijke lichaamshouding van belang is zal wel logisch klinken, maar er is ook nog zoiets als innerlijke houding. Deze innerlijke houding wordt pas bij het observeren van het doen en laten van een budoka zichtbaar. Het uitstralen van rust en waardigheid, respect voor anderen en eerlijkheid vullen de uiterlijke houding aan. Zowel innerlijke als uiterlijke houding zijn van even groot belang en geven beide een extra dimensie aan budo. Ook voor shisei geldt dat dit principe zich niet tot de dojo hoeft te beperken. Ook als je bijv. door een winkelcentrum loopt of zelfs zittend in de auto kun je nog op een goede lichaamshouding letten. En de innerlijke houding…als wat meer mensen zich in echte budo zouden verdiepen zou de wereld een veel veiliger plaats zijn.

14.12 Kanken (~ intuïtie en zien)

Alweer zo’n lastig te vertalen Japanse term. Bij de behandeling van Metsuke (~kijken, ~zien) hebben we gesproken over een meer letterlijke vertaling van zien en kijken. Bij het principe kan-ken wordt met zien meer het intuitieve zien bedoeld. Het aan zien komen van aanvallen of acties van de tegenstander zonder dat er van letterlijk ‘zien’ sprake is. Je hoort wel eens zeggen ‘De ogen zijn de spiegel van de ziel’ en let maar eens goed op de ogen van een tegenstander tijdens een training. Juist voor de tegenstander die rustig afwacht en geen enkele emotie verraad is het oppassen geblazen. In de film van de helaas overleden regiseur Kurosawa Akira ‘De zeven samurai’ wordt kan-ken prachtig tot uiting gebracht. Als test moet een samurai daarin door een deuropening lopen waarachter iemand met een knuppel op hem wacht. De ene na de andere zogenaamde meester sneuveld door de onverwachte klap, totdat een ware meester het gevaar ‘ziet’ en de man met de knuppel onschadelijk weet te maken. Met kan-ken is er altijd alertheid en wordt elk onraad tijdig bespeurd.

14.13 Fudoshin (~ onbeweeglijke geest)

Een vast doel voor ogen hebben en je niet meer af laten leiden door allerlei invloedden van buiten. Dat is eigenlijk in het kort wat onder fudoshin wordt verstaan. Dus niet te verwarren met het over een veel kortere termijn spelende muga mushin, een ‘lege geest’. Fudoshin heeft meer te maken met het doorzettings-vermogen dat nodig is om bijvoorbeeld een budo echt te leren beheersen, hetgeen gemakkelijk een leven lang kan duren. Fudoshin is geen principe dat je jezelf kunt aanleren maar je kunt er jezelf dus wel op trainen. Denkbeelden van anderen, angst voor van alles en nog wat, wisselende stemmingen of gevoeligheden, dit kunnen allemaal hindernissen zijn die het zicht op ‘de weg’ vertroebelen. Fudoshin is dus meer een houding of een manier van doen; je weet wat je wilt, staat sterk

in je schoenen en kunt hoofd- en bijzaken goed van elkaar scheiden. Bij iemand met een behoorlijke zelfkennis en levenservaring, noodzakelijk voor fudoshin, lijkt het soms wel of emoties wat naar de achtergrond zijn verdrongen maar dat is slechts schijn. Ze zijn er wel, zij het in een meer beheerste vorm. Jezelf overwinnen met het benodigde doorzettingsvermogen is dè manier om fudoshin te bereiken.

14.14 Shu ha ri (~ beschermen/inschikken, ~bezinning, ~weggaan)

Het budo principe shu ha ri is toepasbaar op elk leerproces en zelfs op onze levensloop. Het duidt in budo op drie verschillende stadia van ontwikkeling van een leerling op de lange 'weg' naar volledig meesterschap. De eerste fase, shu, is de leerfase die je kunt vergelijken met de eerste jaren van een studie of gewoon met de eerste levensjaren van een mens. Je leert basis principes en brengt die in praktijk precies zoals het je is aangeleerd. Er is hoegenaamd geen eigen inbreng en de leraar geeft een intensieve begeleiding. Wat je wordt verteld is zonder twijfel de hele en enige waarheid. Na enige jaren van intensieve training waarin alle basisbegrippen zijn aangeleerd, laat een goede leraar de leerling gaan om zijn kennis te verdiepen. Dit is de tweede fase; ha. Van bijv. Kano Jigoro, de bedenker van het judo, is bekent dat hij zijn gevorderde leerlingen naar andere budo scholen stuurde om hun kennis te verbreden en te verdiepen. De leerling begint dan te overdenken en te vergelijken tussen de verschillende methoden die hij nu aanleert. Maar in alles is de invloed van de eerste meester -lees 'ouders' in het normale leven- nog onmiskenbaar. De derde en laatste fase -ri- ontstaat als vanzelf uit de voorgaande twee. Een eigen stijl wordt ontwikkeld en in het normale leven wordt bijv. 'les' gegeven aan de eigen kinderen. De leerling van vroeger gaat zijn eigen weg en is nu zelf de leraar geworden. In het gewone leven gaat het bijna altijd op deze manier, maar in budo komt het veel minder vaak voor dat een leerling de leraar opvolgt omdat het hierboven beschreven fudoshin helaas niet iedereen is gegeven. En daarbij komt nog dat echte diepgaande zelfkennis soms zelfs een nederige hoog gegradueerde belet, te vinden dat hij met zijn in andermans ogen enorme kennis, wel leraar moèt zijn.

14.15 Misogi (~ vrijwaren,zuiveren)

Na het leveren van een grote inspanning, waarvan je dacht dat je dat nooit zou kunnen volbrengen, kun je een ervaring die bedoeld wordt met Misogi overhouden. Halverwege of misschien al eerder had je al gedacht aan opgeven, maar anderen gingen door en je wilde je niet laten kennen. In Parijs had ik tijdens een seminar voorafgaand aan de Europese kampioenschappen iaido zo'n ervaring. Konaka sensei (Hoki ryu), een oude wat beverige meester begon de warming-up met suburi, het maken van rechte slagen met het zwaard. Meestal beperkt dit zich tot zo'n 20 a 30 keer, maar nu niet. Vele vele slagen volgden en iedereen begon uit te zien naar het yame (stop !) van Konaka. Maar nee, hij ging maar door in een moordend tempo dat eigenlijk bij een jonge man hoort en niet bij iemand van in de zeventig. Na enige tijd krijg je zo'n niets ziende blik in je ogen en voel je je armen niet meer. Je denk niet meer na en maakt de bewegingen automatisch. Een enkeling stopt maar sluit zich licht beschaamd al snel weer bij de groep aan. En dan eindelijk geheel onverwacht; Yame. De groep stopt en een geroezemoes stijgt op. Een uitleg is niet echt nodig. De groep heeft een ervaring van misogi meegemaakt en kan daar nog jaren later over verhalen. Een jaar later in Kyoto zag ik Konaka terug toen hij, nog steeds wat beverig, voor een grote groep van de hoogst gegradueerde Japanners en buitenlandse iaidoka een serie kata mocht demonstreren. Ik heb er met veel respect naar gekeken.

15. **Karatetechnieken uit andere stijlen**

15.1 Werptechnieken (Nage-waza)

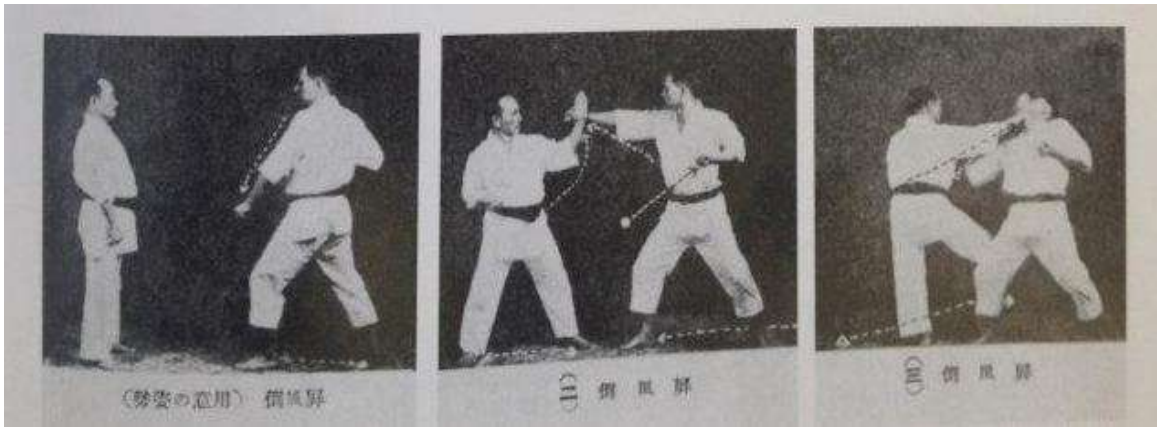
Obviously, these techniques weren't really "lost" during sensei Funakoshi's time. In fact, many of his peers repeatedly demonstrated similar techniques in their writings. It is only quite recently they've begun to disappear from dojos around the world, as "punch-kick Karate" is steadily taking the center stage of worldwide Karate attention.

Nevertheless, original Karate was far more than that!

So, with these words, let me to present to you 'The 9 Lost Throws of Funakoshi Gichin: Karate's Forgotten Takedown Techniques'.

Here we go:

15.1.1 #1. Byobu Daoshi: 'Topple a Folding Screen'



As demonstrated in his groundbreaking work Karatedo Kyohan, the first of these nine throws by Funakoshi sensei is called byobu daoshi.

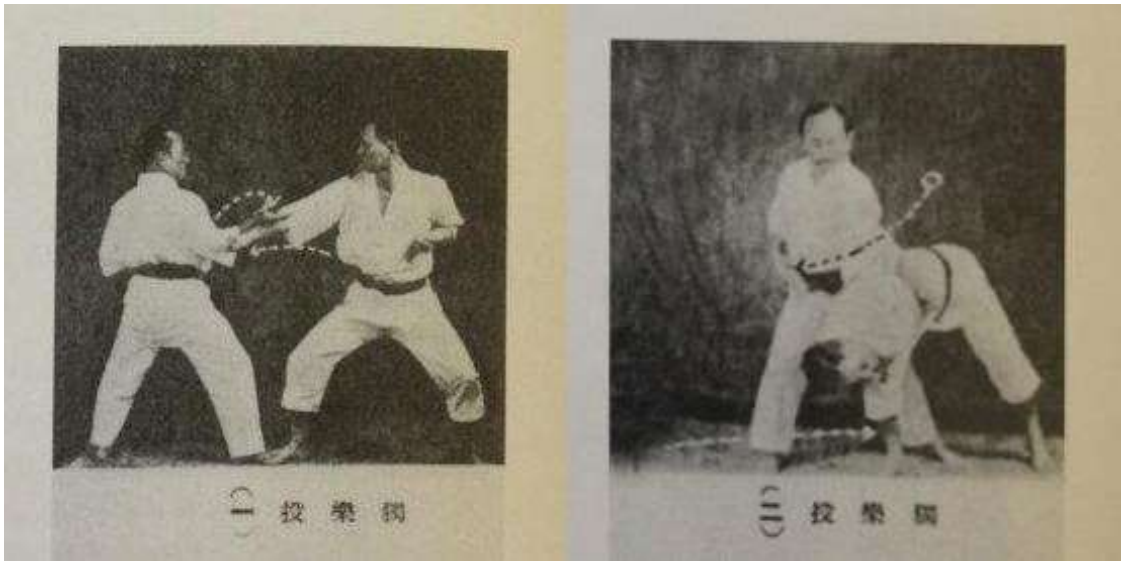
Byobu literally means a traditional folding screen, commonly used in Japanese society for dividing rooms and private spaces, while daoshi (taoshi) simply means to knock over, or topple, something.

Hence, as shown by Funakoshi sensei above, when the high punch (jodan-zuki) comes towards your face, slide back and block it with your open front hand, and proceed by quickly grabbing the attacking wrist with your blocking hand while forcefully slamming and grabbing the chin/throat of your opponent with your free hand.

At the same time, swiftly step behind your opponent and trip him backwards over your leg (similar to Judo's osotogari throw).

Sweet, simple & dirty – just like it should be.

15.1.2 #2. Koma Nage: 'Spinning Top Throw'



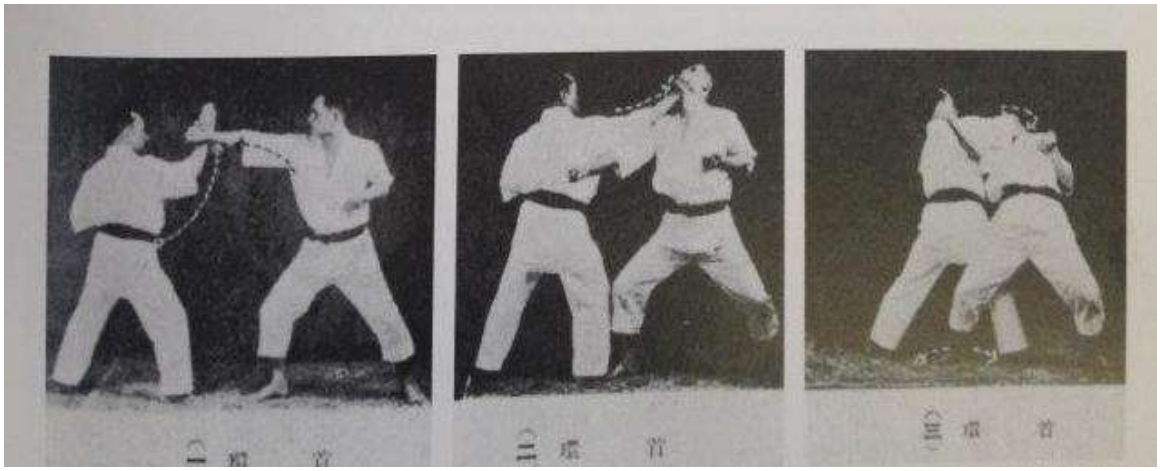
In this next throw, Funakoshi sensei beautifully marries a popular bunkai move from Tekki/Naihanchin kata with the "ju-no-ri" principle so common in Aikido, Ju-jutsu and Judo (and high-level Karate, of course).

As your opponent steps in with a middle punch (chudan-zuki), slide back and block the strike with a dropping block (otoshi-uke) from the outside this time. Immediately grab your opponent's wrist with your blocking hand, pulling it strongly down to your hip, as you step forward with your leg slightly behind your opponent, placing your free hand on his elbow joint as leverage, effortlessly spinning him around and down to the ground.

The key to really making koma nage work is to utilize the opponent's incoming force, executing the whole takedown in one smooth motion.

Think "Aikido" flow.

15.1.3 #3. Kubi Wa: 'Neck Ring'



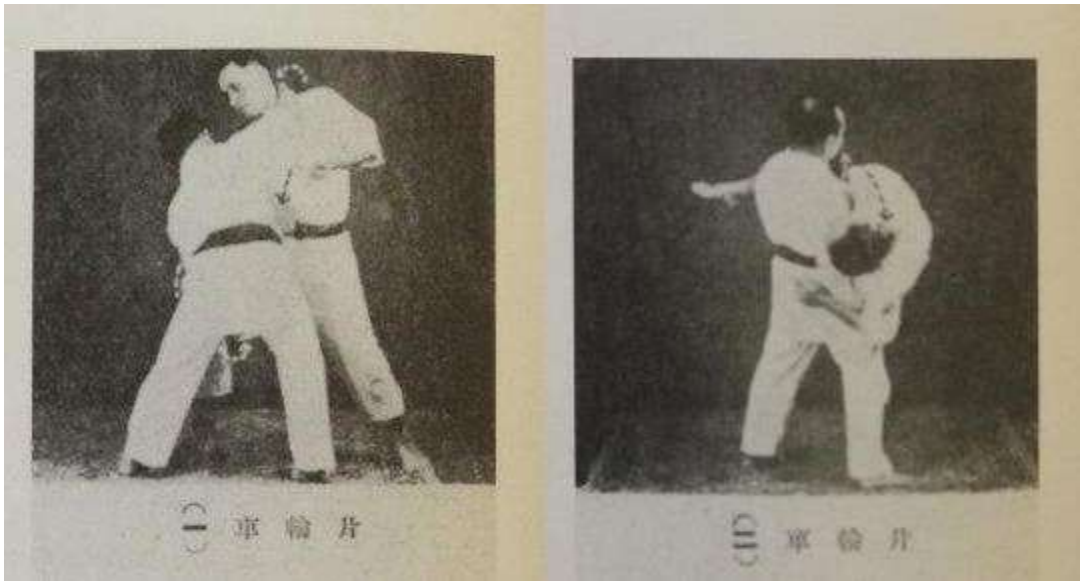
This throw starts out in a fashion similar to both of the previous throws.

As your opponent steps forward with a high punch towards your face (jodan-zuki), slide to the outside and block high with your front hand.

Quickly slide forward (yori-ashi) past the outside of your opponent's attacking arm, striking him on the chin with your open hand (shotei-uchi). Then, as your opponent flinches, promptly step in behind his front leg (fumi-komi) and circle your outstretched arm behind your opponent's neck, hugging it tight as your bring him down, simultaneously pushing with your free hand at the small of his back to increase the effectiveness

Interestingly enough, MMA fighters from my academy use a similar technique quite often – with great success!

15.1.4 #4. Katawa Guruma: 'Cripple Wheel'



The katawa guruma, or cripple wheel (similar versions are also known as Fireman's Carry) is a quite popular move in many fighting arts that involve throws (like Judo, Wrestling, Shuao Jiao etc.).

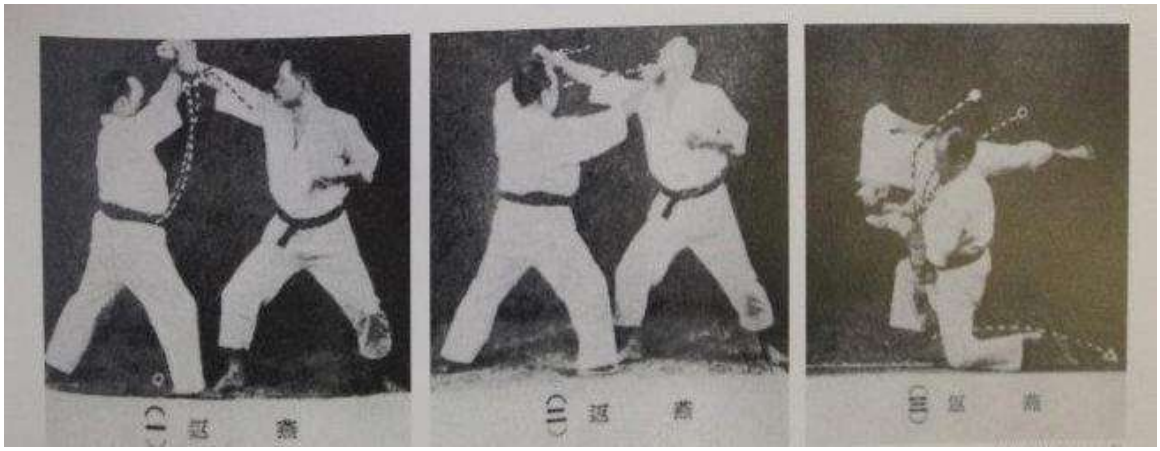
In this case, begin exactly like in thrown #2 (Koma Nage: 'Spinning Top Throw'), by sliding back to the outside and blocking your opponent's feeble attempt at crushing your solar-plexus (with a chudan-zuki). Next, move forcefully straight towards your opponent and wedge the attacking arm between the two of you, as you smoothly slide your blocking arm up and grab behind the neck of your opponent (here's where the above images start to make sense).

Now, with your free hand, reach down between your opponent's legs and seize his dumplings (or just grab a hold of his thigh), lifting up as high as possible while you pull his neck down to your right backside.

Naturally, you'll recognize this exact bunkai move from several kata (like Kusanku/Kanku Dai, Bassai/Bassai Dai, Unsu/Unshu etc.)

Awesome.

15.1.5 #5. Tsubame Gaeshi: 'Swallow Reversal'



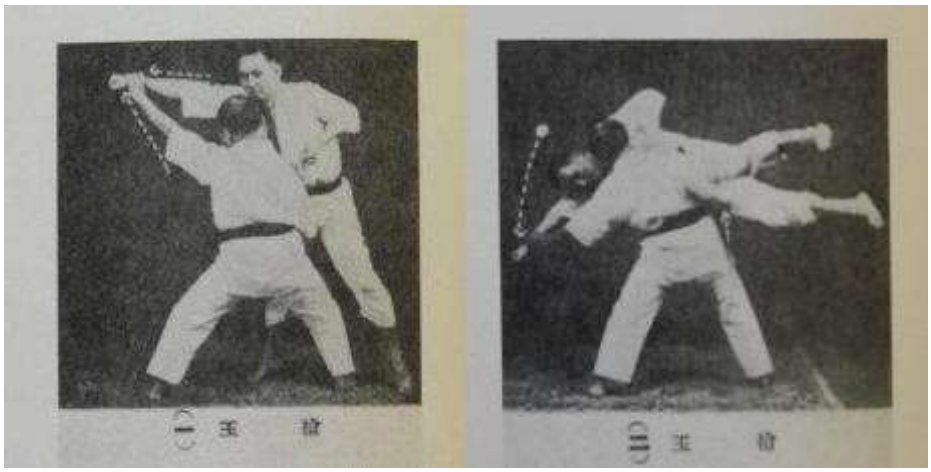
Funakoshi sensei was known for letting his poetry shine through when naming techniques, and this move is no exception.

To perform the tsubame (lit. swallow, yes, the bird) gaeshi, step back and perform a rising cross block (juji-uke/hasami-uke) with open hands to deflect your opponent's high punch (jodan-zuki), and immediately grab the attacking arm from the inside, striking to your opponent's jaw with a vicious backfist (ura-ken) strike.

Then (here's the tricky part); move towards your punch-drunk opponent in a circular fashion, spinning around while at the same time dropping down to one knee, as you drag your opponent to the ground by twisting his arm around, pulling your hands to your hip.

Just like a drunk swallow landing in its nest.

15.1.6 #6. Yari Dama: 'Spearing Through'



In yet another throw that puts your opponent's testicular fortitude to the test, your opponent tries to punch you in the mouth again as you slide back and block the punch with your open front hand from the inside (shuto-uke) – just like in the first throw (byobu daoshi).

As always, immediately proceed by grabbing your opponent's attacking wrist with your blocking hand, and then take a big step foward into a deep sumo stance ("but Jesse-san, that's weird, we don't have shiko-dachi in Shotokan!") and slam your free hand into your opponent's crown jewels. Laugh at your opponent's newfound vocal range (note: if he didn't turn into an opera singer after

that last move, he's probably not a "he"), then slide forward even deeper and finally finish the throw by pulling down to your left side, while lifting up strongly from below.

The main principle is very similar to the katawa guruma (#4).

15.1.7 #7. Tani Otoshi: 'Valley Drop'

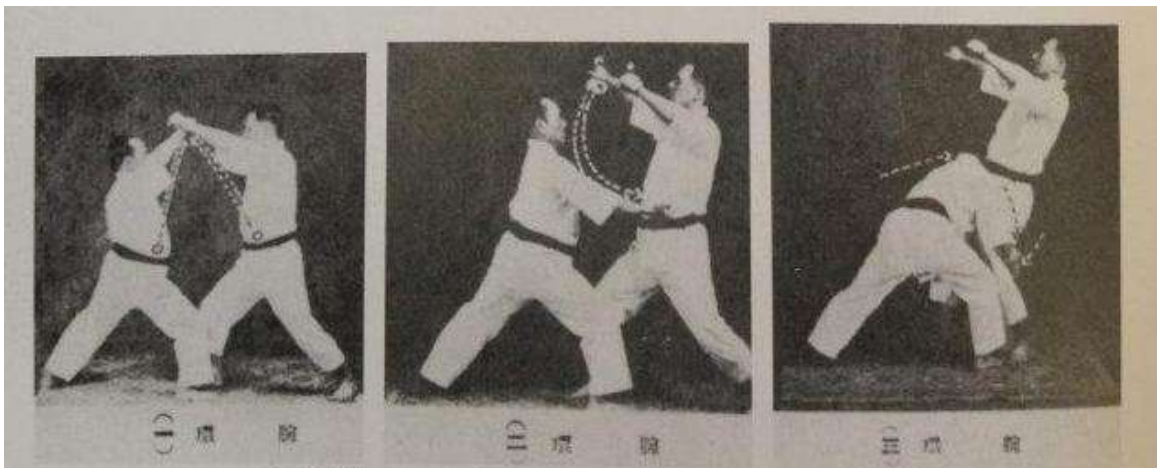
Although tani otoshi is one of the most common moves in competitive Judo nowadays, this throw by Funakoshi sensei more resembles the modern-day version of seoi-nage (albeit with a slightly broader stance) than anything else.

As your opponent lunges forward with a punch to your midsection, step back with your right leg and parry the blow with your front hand, immediately grabbing the attacking arm and pulling it to your side (the real meaning of hikite) while you execute a swift counter strike to your opponent's soft spot.

As your opponent flinches (if you haven't figured it out by now; the purpose of these numerous disruptive strikes (atemi-waza) is to take advantage of your opponent's a natural flinch response, or elicit a pain withdrawal reflex, thereby setting up the subsequent takedown), step forward and swing your attacking arm under your opponent's outstretched arm, spin around and throw him over your shoulder to the ground.

Finish off by threatening to end his misery, as in the last picture.

15.1.8 #8. Ude Wa: 'Arm Ring'



To demonstrate that these throws work when defending from attacks other than straight lunging punches, in this ude wa technique Funakoshi sensei defends against a double handed lapel grab instead.

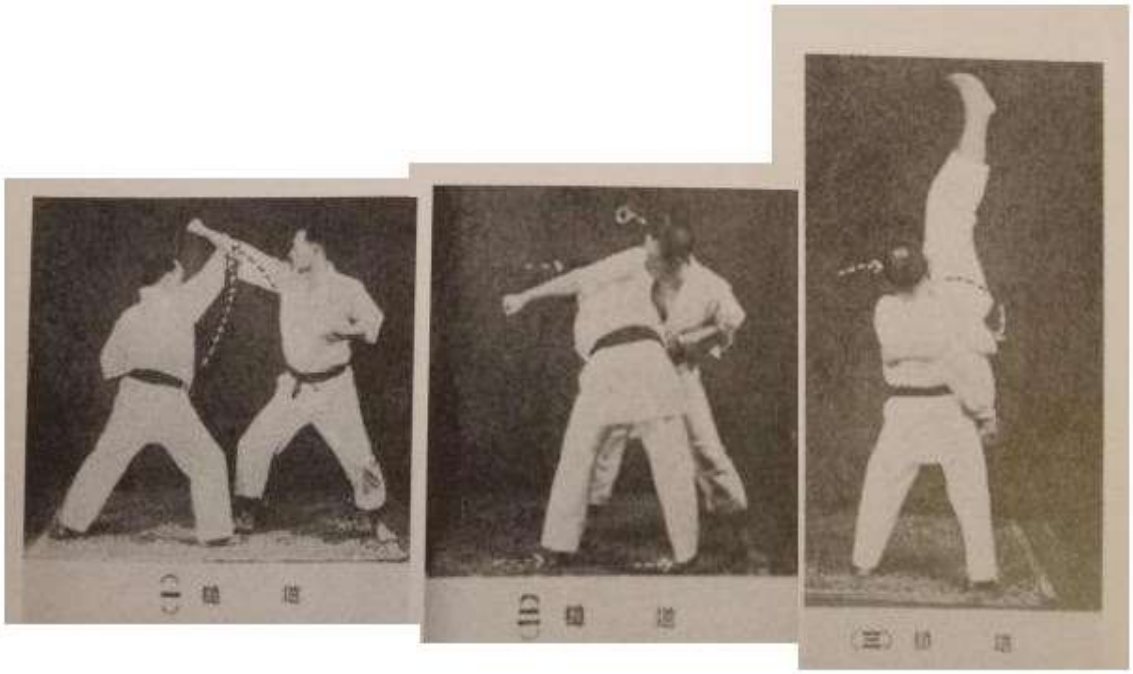
As your opponent approaches you with both arms outstretched, quickly deflect them upwards and immediately sink into your opponent with double horizontal hammerfist strikes against the midsection (I recommend aiming for the cartilaginous medial portions of the ribs, since they break the easiest). As your opponent gasps for air, lean down and hug his legs tightly while pushing strongly against his hip bone with your shoulder, swinging his legs past yourself and dumping him on the ground.

A perfect example of the four principles of Quan-fa, by the way.

When you try this in the dojo, make sure your partner really knows his breakfalls (ukemi), or else there might be a nasty neck injury on the schedule.

Also, do I even have to mention what kata this bunkai is from?

15.1.9 #9. Gyaku Tsuchi: 'Reverse Sledgehammer'



And lastly, my all-time personal favorite old-school Karate throw: the reverse sledgehammer.

Or, as pro wrestlers call it; the piledriver.

As your opponent desperately tries to attack you, deflect his high punch (jodan-zuki) by stepping back with a rising block (age-uke). Quickly slide forward and reach around his upper back with your blocking hand as your free hand slides in front of his belly. Now flip him over, laugh manically for a couple of seconds and finish off by dumping him on his head.

15.2 48 okinawa karate technieken

15.2.1 KEN TSUKI

NOSE SMASH WITH A FIST

This is very basic karate technique. One should keep in mind that this punch is not same as punch in sport karate.
In modern karate it is very often used for thrust to opponent trunk, however this is not very effective in self-defense. In old karate fist is aimed at opponents nose.
Tips: Grab opponent►s arm and pull it. This is called hiki-te. You will control your opponent and make your strike much more powerful.
Reference kata: Seisan

15.2.2 KINTEKI GERI

KICK TO GROINS

Kinteki geri is performed always with your front leg. It is fast and accurate, whipping kick.
Tips: Step a side and grab opponent►s arm for better control.
Reference kata: Seisan, Kushanku, Anan

15.2.3 SHUTO UCHI

KNIFE-HAND TO OPPONENTS THROAT

Knife hand is one of primary and most effective weapons of old okinawa karate.This technique is can be very dangerous when aimed at opponents throat. Also, this strike can be used to smash opponents face and limbs.
Tips: Parry opponents attack with your other hand and counterattack simultaneously.
Reference kata: Kushanku

15.2.4 SAGURI-TE

EYE GOUGE

In self-defense, you can easily gouge opponents eyes with your fingers. This is done with your front hand, because you can cover more space with your front hand.
Tips: Don►t be stiff. This technique does not require any power. Speed and accuracy are all you need.
Reference kata: bassai, Kushanku

15.2.5 HIZA GERI

KNEE SMASH

Knee is one of most formidable weapons of karate. You don►t need too much practice to understand its use.
Knee is used to smash opponents groin and sometimes, depending of situation, when aimed at opponent head it will easily knock him down.
Tips: You must use your hands (hiki-te) to control and pull opponent into knee smash. Without your hands hiza geri is almost useless.
Reference kata: Bassai

15.2.6 EMPI UCHI

ELBOW SMASH
Elbow and knee are best used in close distance. This is prime weapon if stronger opponent tries to grab you. Knee and elbow can be very devastating with very little practice.
Elbow strikes are very powerful. It is used to smash opponents face or to break his ribs.
Tips: You must use your rear hand to pull and control your opponent. Hiki-te is most important here. Do not use your whole forearm to smash. Focus all your power at the elbow top (olecranon).
Reference kata: Bassai, Kushanku

15.2.7 USHIRO EMPI UCHI

ELBOW SMASH
This is similar technique. It is used as defense against attack from behind. Grab your opponent arm and smash his ribs with your elbow.
Tips: You should remember that all elbow techniques require good stance. If you have firm stance, you will be able to focus all your mass into this strike.

15.2.8 URAKEN UCHI

BACKFIST
This technique is not very well understood today. Your wrist must be relaxed. All power is generated through whipping motion. Strike is always aimed at opponent nose and upper lip.
This technique is very effective in close distance.
Tips: It is mistake to use entire flat surface of backfist. You should use your knuckles as point of contact.
Reference kata: Bassai, Kushanku

15.2.9 TEISHO UCHI

PALM SMASH
Palm strike to opponents face is very effective. You should always use your rear hand to parry attack.
Tips: This is very quick technique. Point here is to smash opponents nose.
Reference kata: Seisan

15.2.10 NUKI-TE

THROAT GRAB
In many cases, this technique is shown as variation of palm strike in kata.
Tips: Instead of throat you can easely grab his hair, ear or press your thumb under his chin.
Reference kata: Anan, Seisan & Kushanku

15.2.11 KOMA NAGE

ELBOW LOCK
Gichin Funakoshi used term "koma nage" in his Karate do kyohan. Similar drawing also exists in Bubishi.
Koma nage can be used as counter to wrist grab, also it is very effective controlling technique used after shocking strike or kick.
Tips: Grab opponents cloth instead of just pressing. This is more secure method.
Reference kata: Bassai, Kushanku

15.2.12 KUBIWA

HEAD MANIPULATION TAKE DOWN
Gichin Funakoshi named this technique "kubiwa" - "around the neck". Similar drawing also exists in Bubishi.
Kubiwa is easy to learn technique. It is logical choice when you parry opponents kick or strike on outer side.
Tips: Grab opponent►s hair and press your hand against his nose, using your fingers to poke his eyes.
Reference kata: Bassai, Kushanku

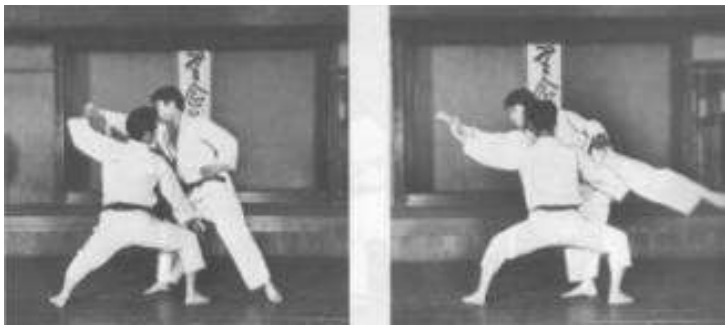
15.2.13 SAKUTSACHI

TO HAMMER DOWN
Gichin Funakoshi named this technique "sakutsachi" - "to hammer down". Similar drawing also exists in Bubishi.
This technique requires a lot of strength. You can use this throw as an escape from
Tips: Attempt to reach with your hand between his legs as far as it is possible. Try to hold his belt on a back.
Reference kata: Kushanku

15.2.14 KATAWAGURUMA

"GREAT WHEEL"
In Karate do kyohan this technique is called katawaguruma and I suppose that this name comes from Japan.
This technique also requires a lot of strength. This throw is best suitable when opponent tries to push, choke or wrestle with you.
Tips: Arm press against his groin will help you lift him much easier.
Reference kata: Kushanku

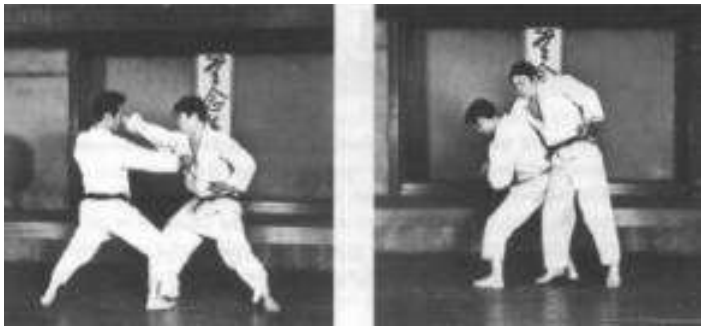
15.2.15 YORIDAMA



LEG HOLDING THROW
In Karate do kyohan this technique is called yoridama, but unfortunately it is demonstrated completely wrong.

Yoridama is used as defense against a kick. You should catch a leg with one arm and parry his punch with other. This technique is also found in ancient manuscript Bubishi.
Tips: Don►t try to sweep him down (this is sport karate version), instead perform quick counter clockwise turn with your rear leg. This will throw your opponent on head.
Reference kata: Bassai

15.2.16 TANI OTOSHI



SHOULDER THROW
Tani otoshi is one of the most popular throws in Judo. Illustration is found in Karate do Kyohan and in Bubishi.

Best situation to use this throw is when opponent is behind your back trying to choke you or when he is in front of you holding your hair, neck or sleeves.
Tips: You can throw your opponent in several different ways - over your shoulder, over your hips or just pull him over your legs.
Reference kata: Bassai

15.2.17 SHIME

CHOKE HOLD
I had an opportunity to feel this hold on several seminars with Okinawan teachers. You can perform it when you are behind your opponent or when you are at his side. You should always use shock strike before attempting to make this hold.
Tips: Hide your face. Opponent will try to scratch you or hit you.
Reference kata: Bassai

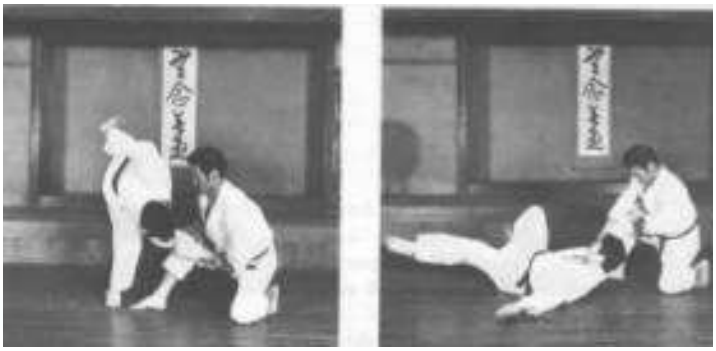
15.2.18 FUMI KIRI

BASIC THROW
This is basic throwing technique. Gichin Funakoshi used term "byubodaoshi" (Karate do kyohan). Similar drawing also exists in Bubishi.
Point here is to sweep opponent's leg. You can perform this technique in several different ways - you can push his chin upward, or grab his throat, or you can grab his shoulder and use your elbow to smash his face.
Tips: Once when opponent is down, you can knockout him with tetsui uchi (hammer strike). it is very important to hold opponents arm, so that you can control him.
Reference kata: Bassai, Kushanku

15.2.19 UDEWA

"GRAB LEG" TAKE DOWN
There is exact drawing of this technique in Bubishi.
Easiest way to drop opponent down on a floor is to grab his leg. You should grab his ankle and push and twist his knee. Udewa is good response when someone tries to grab you.
Tips: You should always watch his knee. :)
Reference kata: Sanseiru (Uechi ryu)

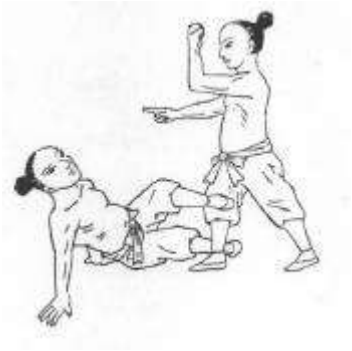
15.2.20 TSUBAMAGAESHI



MAKE HIM FLY LIKE A SWALLOW
Gichin Funakoshi named this technique "flying swallow", it is very similar to aikido kote gaeshi (wrist lock). However, okinawan karate has other version of this technique. You can throw someone if you grab his arm and suddenly turn and sunk down.
This technique requires a speed. You can use this throw as defense against club attack or knife thrust.
Tips: Don❓t use your hands. If your feet move correctly, very little power is necessary to drop down opponent.

Reference kata: Kushanku

15.2.21 UNSHU GERI



"SCISSORS" TAKE DOWN
This technique is true gem ofOkinawa karate. It is preserved in Unshu kata, which is passed to us by great master Seisho Arakaki.
You have to be very agile to perform this kick well. Sudden fall is used to avoid opponent❓s attack. Kick is always aimed at opponents groin. Sweetest part is that you can use returning path of the kick (hiki-ashi) as "scissors" take down.
Tips: You can use unshu geri to defend when you are on the floor. Use kick to deflect opponent leg.

15.2.22 KINTEKI GERI

GROIN KICK AS DEFENSE VS. KICK
When someone tries to kick you, don't try to block it. Offence is best defense, so kick him into groins.
Kinteki geri is performed always with your front leg. It is fast and accurate, whipping kick. Step a side and parry opponent►s kick with gedan haito uke.
Tips: Don►t try to use too much force, because that will slow down your kick. You don►t need too much force to kick someone in groin. You only have to be very quick and accurate.
Reference kata: Chinto

15.2.23 TOBI GERI

FLYING KICK
Tobi geri is found in many forms of Okinawan karate. This is very effective technique. All kicking techniques of Okinawan karate are used below chest level. However, this kick is aimed to opponent head. You can use tobi geri when you are in corner or when your back is against a wall.
Tips: Technique is consisted of two front kicks. First kick is used as faint and as an effective way to cover long distance. Second kick is done in the air.
Reference kata: Kushanku, Chinto

15.2.24 GEDAN UCHI

KNOCK OUT
This technique is part of prime sequence in kata Kushanku.Point here is to knock out opponent who is already on the ground. After throwing technique, finish with powerful strike to the face. Use your body weight to amplify power of the strike.
Tips: Your back should be always straight.
Reference kata: Kushanku

15.2.25 MOROTO TEISHO UCHI

EAR SMASHER
This is simple, but effective technique. When confronted with someone who is trying to grab you, quickly smash his ears with both palms. Opponent►s ear drums will be very hurt.
This technique is also illustrated in Bubishi.
Tips: Grab opponent►s hair and neck and throw him on the ground using head manipulation.
Reference kata: Seisan

15.2.26 EMPI UCHI

ELBOW SMASH
This is very elbow smash variation.
Elbow strikes are very powerful. It is used to smash opponents face or to break his ribs.
Tips: You can smash his face with hiraken (front knuckles) or poke his eyes with kakushite (cranes beak). It is simple elbow comes up, then hiraken comes down. Uechi ryu uses this combination.
Reference kata: uechi seisan, sanseiru

15.2.27 USHIRO TEISHO UCHI

PALM SMASH
Palm can be very useful when someone tries to grab you from behind. Simply, step a side and smash his groin with a palm. Use your other hand to soften his hold. This technique is also illustrated in Bubishi.
Tips: Instead of smashing, you can grab and tear attacker testicles.
Reference kata: Seisan, Kushanku

15.2.28 KINTEKI TSUKI

DROP DOWN AND PUNCH
Sometimes, when attacker tries to grab, punch or push you, quickly drop down on your knee and punch him into groin. This is true streetwise technique.
Tips: Use your other hand to protect your face against his punch or against knee.
Reference kata: Chinto

15.2.29 TEISHO UCHI

FACE SLAP
This technique is very basic in shorin ryu. Use your front hand to strike attacker face. Step a side (tenshin) into cat stance (neko ashi) and parry with your back hand.
Instead of palm, you can easily use knife hand (shuto) and strike his throat.
Tips: Continue with drop down (osoto gari) or with elbow lock.
Reference kata: Bassai

15.2.30 KINTEKI TSUKI II

GRAB AND TEAR
You should always be aware of close distance. Attacker is usually always stronger then you and wrestling is his territory. In shorin ryu, you always avoid attacker's attempts to grab you. However, sometimes you don't have a choice. If this is a case, then you should try to grab attacker's genitals so that he has to let you go.
Tips: You can combine use of elbow or uraken with this technique.
Reference kata: Chinto, Bassai

15.2.31 SOKUTO GERI

KNEE SMASH
This is pretty rare technique in Shorin ryu. However, it is not that much rare in Goju and Uechi school. Point here is to break opponent's knee in close distance confrontation.
It is very important to use hikite (opposite pull with your arms) and to use whole body weight. This is pretty devastating technique. Even if you miss opponent's knee, you can smash his shin or foot.
Tips: When executing sokuto don't look down, because this will reveal your intention. Fix your eyes on opponent eyes.
Reference kata: Bassai

15.2.32 SOKUMEN GERI

SPEAR LEG
This technique was more widely used in old days. Toe tip is used as contact area when kicking into opponent's abdomen.
Although sokumen geri looks not practical and painful, in fact is very effective. Of course, this kick is more dangerous when you have shoes on.
Tips: You can't use same amount of power in sokumen geri as in simple mae geri. This is most common mistake. Instead of power, you should be very quick and accurate.
Refrence kata: Chinto...

15.2.33 OLD MAN CARIES A FISH

JUJI UKE
This elbow lock technique is part of kushanku kata. Movement in kata is displayed as jodan juji uke and turn. Similar drawing exists in Bubishi.
You can use this lock as defense against roundhouse punch or knife attack. It is very important to hold opponents arm very tight.
Tips: Instead of breaking his elbow, you can grab both his arms and throw him on head.
Reference kata: Kushanku

15.2.34 SHOKEN

PHOENIX EYE
In ancient Okinawa karate shoken was most basic technique. However, today shoken is replaced by "simple fist"(sei-ken), because it is easier for beginners to learn.
Sho-ken is very painful when attacking opponent►s trunk. Sei-ken should be used when attacking opponent►s nose, but its effectiveness against opponent►s trunk is relatively small when compared with shoken.
Kyusho: throat, armpit, solar plexus, jugular junction, sternum (breast bone).
Tips: You don►t have to punch hard with shoken. Instead, you should focus more on fist rotation. With proper rotation you will generate tremendous power.
Reference kata: Seisan

15.2.35 CRANE SPREAD ITS WINGS

SHUTO ASHI HARAI
This is one way to use shuto no kamae from kata kushanku - simple take down.
Use your front hand to parry opponent hand attack and seize it with your rear hand. Simultaneously strike his face with shuto and sweep his leg with your thigh.
Similar technique is shown in Bubishi. Like many techniques and variations in Okinawa karate this technique does not have a name, so I will use descriptive names from Bubishi and other Chinese manuscripts.
Tips: Strike to head is more like push.
Reference kata: kushanku

15.2.36 DRAGONS TAIL

ESCAPING TECHNIQUE
This is application from ryu no shita kamae - "Dragon tongue fighting posture" (kushanku).
When someone tries to grab and twist your arm, you should make sudden body turn and whip his face with "iron fist" (tetsui).
Tips: You have to be close to opponent, so that your tetsui can reach his face.
Reference kata: Seisan, Kushanku

15.2.37 CRANES BEAK

KAKUSHIKEN
Finger tips can be very dangerous in self-defense. Although there are many finger techniques in Okinawa karate, uechi ryu kakushiken is one of my favorites. This poking technique is aimed at soft targets - eyes, neck, jugular junction
Tips: You can also use this technique as defense against rear grab. This application is part of kata Seisan.
Reference kata: Sanseiru, Seisan

15.2.38 PREYING MANTIS

SHUKOUKEN
This form is part of kata Anan (ryueiryu). It is also found in kata suparinpei.
This weapon is also known as "crane's head".
Tips: Use your rear hand to make joint lock technique and than smash his face.
Reference kata: Anan, Superinpei

15.2.39 TORA GUCHI

MOUTH OF TIGER
Tora guchi is very common technique in okinawa karate. It is always performed in neko-ashi dachi (cat stance). Point here is to use your hands in close distance confrontation to grab opponents throat or testicles. This is very effective response in close distance.

Tips: In kata technique is always performed slowely with lot of power. This isometric contraction of your muscles will strenghten your arms.

Reference kata: Seisan, Kushanku

15.2.40 TOMOE NAGE

GREAT WHEEL
This technique is illustrated in ancient Bubishi. It is possible that this is one variation from Unshu kata.
Tomoe nage is ju jutsu term, also known as "sacrifice throw". Point here is to fall down on a ground and catapult your opponent over your head.
This technique is very effective when you are confronted against stronger opponent who tries to push you holding your lapels.
Reference kata: Unshu

15.2.41 YOKO EMPI

SIDE ELBOW SMASH
Yoko empi uchi is very common technique. Original intention is to defend against hold from back. Strike is aimed at opponent's face.
Tips: It is very important to grab opponent's arm so that you have hikite (to pull him into strike).
Reference kata: Kushanku, Anan

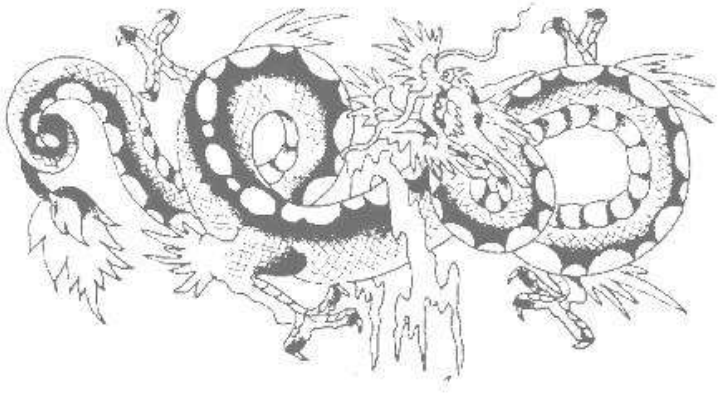
15.2.42 MAWASHI EMPI

ROUNDHOUSE ELBOW SMASH
One more elbow technique. This variation is used when attacker is in front of you.
Parry opponent's attack, slide into close distance and deliver elbow strike into his face.
Tips: Use your other hand to hold opponent's head or hair and to pull him into elbow smash. This way you will multiply effectiveness of technique.
Reference kata: Kushanku

15.2.43 HIRAKEN

BEARS PAW
This is old style fist application, also known as kuma-di ("bear paw").
Point here is to use your front knuckles when attacking opponent's face. This technique is found in many forms. Here is illustrated application from Sanseiru kata. Knuckles are used against face, ribs and hands.
Tips: You don't need to use your whole body mass for this strike. Hiraken is used in whipping manner, like backfist and therefore it is suitable in close distance confrontation.
Kata reference: Sanseiru, Jion

15.2.44 TUITE



"DRAGON HANDS"
Term tuite or torite became very popular in recent years. However, there is no precise definition of tuite. We can say that tuiterepresents set of various grab-pull-poke-tear techniques that are hidden in okinawan karate forms. These "jujutsu like" techniques are often not part of official curriculum. They are like spice, you add little according to your taste, but it is not main meal. This is matter of experience or expertise.

15.2.44.1 *FINGERS*

There are many variations of finger locking techniques. Usually you will hyper-extend or hyper-rotate finger. Thumbs can be also hyper-flexed. These are very painful techniques which will help you to really subdue you opponent.

15.2.44.2 *HAIR PULLING*

This is very universal combat technique. Short cut hair style is very common today, but in past 99% of population had long hair and this technique was very effective. Point here is to grab, twist and pull. You can use hair grab to throw opponent on the ground or to strike his face.

15.2.44.3 *POKING*

You can poke opponent﴾s eyes, jugular notch, under jaw or armpit. Pokes are very painful but this will not stop your attacker. Pokes are used more like distracting techniques.

15.2.44.4 *TEARING*

In Okinawa karate it is very important to strengthen your fingers and hands. In close distance you can easily tear opponent's throat or genitals. You can also use as distraction tearing opponents skin (triceps, thigh, abdomen side).

15.2.44.5 *DIRTY TRICKS*

There are many dirty tricks in karate, usually transmitted orally as hidden techniques of kata. Few examples: head strike, throwing send into opponents eyes, hip bump against back hold (kushanku), pretending to surrender (suirakan kamae - Bassai), pretending to be drunk (useishi).

15.2.44.6 *JOINT LOCKING*

In reality if opponent don❖t want to surrender, you will only subdue him with painful joint locking techniques. Twist and break his elbow or hand. Chocking techniques are also very good as controlling technique.

16. Japanse woordenlijsten

16.1 Woordenlijst per groep

groepering	*Japanse term*	*letterlijke vertaling*	*gebruik*
algemeen	Karate-do	De weg van de lege / ongewapende hand	
	kara	Leeg	
	do	Weg/methode/manier	
graden	Sempai	Hoogste in graad aanwezige leerling, tot 2 de Dan. Letterlijk vertaald leraar.	
	Sensai	Leraar tot 4 de Dan. Letterlijk vertaald meester.	
	Shihan	Leraar tot 7 de Dan. Letterlijk vertaald grootmeester.	
	Hanshi	Leraar tot 9 de Dan. Letterlijk vertaald doctor of professor.	
	Kancho	Uitvinder is van een eigen stijl, 10 de Dan	
	Kaicho	Is een eretitel toegekend uit Japan door andere Kancho's omdat hij de hoogst mogelijke graad ter wereld in de gevechtsport draagt.	
	Kyoshi	Instructeur/ Onderwijzer.	
armtechnieken	harai te	veeg hand	veegtechniek met de hand
	harai waza	veeg techniek	armveegtechniek
	hiji ate	elleboog stomp	elleboogstomp
	hiki te	terugtrekken hand	terugtrekken van de hand naar de heup
	awasete	samengevoegde handen	
	sei te		verschillende hand
basisoefening	kihon		basistraining
beentechnieken	ashi barai	voet veeg	
	ashi uke	voet afweer	
	ashi waza	voet techniek	
	ashibo kake uke	voet stok gehoekt blok	beenveeg
	fumi kiri	? Snijden	verpletterende trap met snijkant vd voet naar voet
	fumi komi	? Achtervolgen	trap met snijkant vd voet naar knie
	geri	trap	trap
	geri waza	trap techniek	traptechniek
	hiki ashi	terugtrekken voet	terugtrekken van

			de voet na een trap
	hiza geri	knie trap	kniestoot
	hiza uke	knie blok	afweer met de knie
	kakato geri	hiel trap	trap van boven naar beneden met hiel
	kanibasami	krab scharen	schaarbenen
	kansetsu geri	gewricht trap	trap naar de knieholte
	kin geri	goud trap	trap naar het kruis
	kizami geri	reikend trap	stekende trap, voorste been
	kubi mawashi geri	nek ronddraaiend trap	ronde trap met gestrekte voet
	mae geri	voorwaarts trap	voorwaartse trap
	mae ren geri	voorwaarts opvolgend trap	meerdere voorwaartse trappen na elkaar
	mae tobi geri	voorwaarts sprong trap	gesprongen voorwaartse trap
	mawashi geri	ronddraaiend trap	ronddraaiende trap
	mikatsuki geri		ronddraaiende trap van buiten naar binnen met voetzool
	nami ashi	golf voet	scheppende voetveeg
	renzoku geri	opeenvolgend trap	trapcombinatie
	uchi mawashi geri	binnenwaarts ronddraaiend trap	ronddraaiende trap van binnen naar buiten met wreef
	ura mawashi geri	tegengesteld ronddraaiend trap	ronddraaiende trap van binnen naar buiten met voetzool
	ushiro geri	rugwaarts trap	achterwaartse trap
	ushiro ura mawashi geri	rugwaarts tegengesteld ronddraaiend trap	achterwaarts ronddraaiende trap met de voetzool
	yoko geri	zijwaarts trap	zijwaartse trap
	yoko geri keage	zijwaarts trap flappend	flappende zijwaartse trap
	yoko geri kekomi	zijwaarts trap stotend	stotende of duwende zijwaartse trap
	yoko tobi geri	zijwaarts sprong trap	zijwaartse gesprongen trap
beschrijvingen	tate	vertikaal	vertikaal
	ura	tegengesteld	omgedraaid
	ushiro	rugwaarts	achterwaarts
	yoko	zijwaarts	zijwaarts
	soto	buitenwaarts	buitenkant
	gawa	zijde	
	uchi gawa	binnenwaarts zijde	
	soto gawa	buitenwaarts zijde	
	joho	opwaarts	

	kaho	neerwaarts	
	zenpo	voowaarts	
	koho	achterwaarts	
	sokuho	zijwaarts	
	uho	naar rechts	
	saho	naar links	
	sayu	links en rechts	
	zengo	voorwaarts en rugwaarts	
	sokumen	zijkant	
	naname	diagonaal	
	ko waza	korte techniek	
	kosa	kruis	gekruist
	kubi	nek, hals, verbinding	gestrekt
	mawashi	ronddraaiend	
	mikatsuki	1/3 van een cirkel	
	nagashi	begeleidend	
	o waza	grote techniek	
	oi komi		techniek uitvoeren tijdens verplaatsing
	otoshi	neerwaarts	
	shu waza	half techniek	techniek op middenafstand
	tokui waza	voorkeur techniek	
blokken	age uke	opwaartse blok	
	awase uke	samengevoegd blok	samengevoegde afweer
	gedan barai	lage zone veeg	blokkering op lage zone
	haishu uke	handrug blok	afweer met handrug
	haito uke	duimkant blok	afweer met de duimkant van de hand
	haiwan uke	handrugzijde voorarm blok	afweer met de handrugzijde van de voorarm
	hiji suri uke	knie glijden blok	glijdende elleboogafweer
	hiji uke	knie blok	afweer met de elleboog
	juji uke	X blok	wigafweer
	kake shuto uke	gehoekt snijkant hand blok	afweer met snijkant hand, hand 45°
	kake uke	gehoekt blok	blok met duimkant van de arm, zie uchi barai
	kakiwake uke	duw naar de zijkant blok	naar buiten trekkende dubbele handafweer
	kakuto uke	bovenkant pols blok	afweer met de bovenkant van de pols
	keito uke	duimgewricht blok	afweer met duimgewricht dichtst bij de pols
	koken uke	bovenkant pols blok	afweer met de bovenkant van de pols

	kosa uke	gekruist blok	gekruiste afweer
	manji uke		dubbele blok (gedan barai + uchi uke jodan)
	morote uke	dubbel, versterkt blok	dubbele of versterkte blok
	nagashi uke	begeleidend blok	zijwaarts begeleidende open hand afweer
	osae uke	duw naar beneden blok	neerwaarts begeleidende open hand afweer
	otoshi barai	vallend blok	neerwaartse afweer met de voorarm horizontaal, zie otoshi uke
	otoshi uke	vallend blok	neerwaartse afweer met de voorarm horizontaal, zie otoshi barai
	seiryuto uke		afweer met beentje tussen polsgewricht en snijkant hand
	shuto uke	snijkant hand blok	afweer met de snijkant van de hand
	soto uke	buitenwaarts blok	armafweer van buiten naar binnen
	sukui uke	scheppen blok	scheppende armafweer
	tate shuto uke	vertikaal snijkant hand blok	afweer met snijkant hand, hand vertikaal
	tate uke	vertikaal blok	blok met voorarm, van binnen naar buiten
	teisho uke	handpalm blok	afweer met de muis van de hand
	uchi barai	binnenwaarts blok	laag blok van buiten naar binnen, zie kake uke
	uchi ude uke	binnenwaarts voorarm blok	afweer van binnen naar buiten met voorarm, zie uchi uke
	uchi uke	binnenwaarts blok	afweer van binnen naar buiten met voorarm, zie uchi ude uke
	uke	blok	afweer/persoon die afweert
	uke waza	blok techniek	afweertechnieken
cijfers	go	vijf / wijkend	
	hachi	acht	
	hyaku	honderd	

	ichi	één	
	ippon		een volledig punt/één als voorvoegsel
	ju	tien	
	ju-ichi	elf (tien één)	
	ju-ni	twaalf (tien twee)	
	ku	negen	
	kyu	lagere graad (wit-bruin) / negen, zie ku	
	man	tienduizend	
	ni	twee	
	ni-ju	twintig (twee twintig)	
	roku	zes	
	san	drie	
	sanbon	driestaps	
	sandan	derde	
	san-ju	dertig (drie tien)	
	sen	duizend	
	sen-kyuhyaku-kyuju-kyu	1999	
	shi	vier (synonym = yon)	
	shichi	zeven (syn nana)	
	yon-ju	veertig (vier tien)	
commando's	aka	rood	commando bij start wedstrijd: aka - chiro! (rood en wit, opkomen aub)
	domo arigato gozaimashita	danku wel	
	hai	ja	ja, ik heb het begrepen
	hajime	start	
	hantei	wissel van kant	
	hayaku	snel, vlug	
	hidari	links	
	hikiwake		gelijktijdige score
	jogai		het gevecht ontwijken
	kaimoku	open je ogen	
	keage	flappend	
	kekomi	stotend, duwend	
	kiritsu	sta recht	
	kizami	stekend	
	mae	voorwaarts	
	mawate	draai om (mawaru = draaien)	
	migi	rechts	
	mokuso	sluit de ogen	
	mokuso yame	sluit de ogen einde	einde van de meditatie
	naka e		ga naar het midden, nader
	naore		kom terug tot de normale positie
	oss		bevestiging
	otagai ni rei		iedereen groeten
	rei		groeten
	ritsu rei		staand groeten
	sagaru		achteruit

	seikaku ni		precies, nauwkeurig
	seiretsu		oplijnen
	seiza		kniezit (chakuza betekent 'kniel', seiza is de kniezit zelf)
	sempai ni rei	oudere groeten	groeten tov de oudere
	sensei ni rei	leraar groeten	groeten tov de leraar
	shihan ni rei	grootmeester groeten	groeten tov de grootmeester
	shinza ni rei	altaar groeten	groeten tov het altaar van de goden om de voorvaders van de kunst te eren
	shiro	wit	
	shomen ni rei	naar voor groeten	groeten naar voor
	tsuyoku	krachtig, sterk	
	tsuzukete		ga door, vecht verder
	waza ari		half punt
	yame	stop	
	yasume	ontspan	
	yoi	klaar	
	yukkuri	traag	
	zarei	zittende groet	
houdingen	chudan gamae	halve zone gevechtshouding	gevechtshouding op middenzone
	goshin	wijkend geest	zelfverdediging
	gyaku	tegengesteld	
	gyaku gamae	tegengestelde gevechtshouding	de partners staan met hetzelfde been voor (R-R of L-L)
	gyaku hanmi	tegengestelde half lichaam	bekken volledig ingedraaid, voorbij de lichaamsas
	hamni	half lichaam	bekken/ bekken licht uitgedraaid
	gedan gamae	lage zone gevechtshouding	gevechtshouding op lage zone
	hidari gamae	links gevechtshouding	gevechtshouding met linkerbeen voor
	jiyu gamae	vrij gevechtshouding	vrije gevechtshouding
	jodan gamae	hoge zone gevechtshouding	gevechtshouding op hoge zone
	kamae	gevechtshouding	gevechtshouding, zie kamaete
	kamaete	gevechtshouding hand	gevechtshouding, zie kamae
	migi gamae	rechts gevechtshouding	gevechtshouding met rechter been voor
	shizen tai	? Lichaam	natuurlijke houding
	shomen	naar voor gericht	

kata	Bassai dai		
	Bassai sho		
	Chinte		
	bunkai	analyse	toepassing van kata
	embu		beginpunt kata
	embusen		grondpatroon van de kata, uitvoeringslijn
	Gankaku		
	Enpi		
	Goju shiho dai		
	Goju shiho sho		
	Hangetsu		
	Heian		
	Ji'in		
	Jion		
	Jitte		
	Kanku dai	&nbnbsp;	
	Kanku sho		
	kata	vorm / schouder	
	Meikyo		
	Nijushiho		
	Sochin		
	Taikyoku		
	Tekki		
	tokui kata	voorkeur vorm	voorkeurskata
	Unsu		
	Wankan		
	sentei kata	geselecteerd vorm	geselecteerde kata
	shitei kata	verplicht vorm	opgelegde kata
	tokui kata	vorkeur vorm	voorkeurs kata
lichaamsdelen	ude	voorarm	
	ashi	voet	
	chudan	halve zone	
	empi	elleboog	
	gaiwan	pinkzijde van de voorarm	
	haishu	handrug	
	haisoku	wreef van de voet	
	haito	duimkant van de hand	
	haiwan	handrugzijde van de voorarm	
	hara / tanden	centrum van het lichaam, zie tanden	
	hiji / empi	syn=empi	
	hiraken	vingers plooien met tweede gewricht naar voor	
	hiza / shittsui	knie	
	ippon ken		vuist met wijsvingerkneukel licht naar voor
	ippon nukite		éénvingerige speerhand
	kakato	hiel	
	kakuto	bovenkant pols	
	keito	duimgewricht dichtst bij de pols	
	ken	vuist / zwaard	

	koken	pols, zie kakuto	
	koshi	bal van de voet	
	kumade	berenklauwhand	
	kyusho	vitaal punt	
	nadakka ippon ken	middelkneukelvuist	
	naiwan	duimkant van de voorarm	
	nakadakaken	vuist met middelvingerkneukel licht vooruit	
	seiken	voorkant vuist	voorste kneukels van de vuist, waarmee gestoten wordt
	seiryuto	beentje tussen polsgewricht en snijkant hand	
	shuto	snijkant van de hand	
	shuwan	handpalmzijde van de voorarm	
	sokuto	snijkant van de voet	
	tanden	buik, centrum van het lichaam, zie hara	
	te	hand	
	teisho	muis van de hand	
	tettsui	hamervuist (pinkkant van de vuist)	
	uraken	handkneukels	
	wan	arm, zie ude	
	washide	vogelbekhand	
	hiza shita	onder de knie	
slagtechnieken	empi uchi	elleboog slag	slag met elleboog
	haishu uchi	handrug slag	slag met handrug
	haito uchi	duimkant hand slag	slag met de duimkant van de hand
	otoshi empi uchi	vallend elleboog slag	neerwaartse elleboogslag
	shuto uchi	snijkant hand slag	slag met de snijkant van de hand
	teisho uchi	handpalm slag	slag met de muis van de hand
	tettsui uchi	hand hamer slag	hamervuistslag
	uchi	binnenwaarts / slag	
	uchi waza	slag techniek	slagtechnieken
	uraken uchi	omgekeerd	slag met de handkeukels
	yoko empi uchi		zijwaartse elleboog slag
sparring	gohon Kumite	vijf staps sparring	vijfstaps partneroefeningen
	ippon kumite		éénstaps sparringsoefening
	jissen		reëel gevecht
	jiyu kumite		vrije sparringsoefening
	kumite		sparringsoefening
	maai		gevechtsafstand
	randori		vrij gevecht
	sanbon kumite		driestaps

			partneroefening
	shiai		wedstrijdvloer
	yakusoku kumite		gevechtsoefening volgens afspraak
	happo kumite		
	kaeshi ippon kumite		
	jjyu ippon kumite		
	kihon ippon kumite		
	shiai kumite		
	kyogi kumite		
	gohon kumite		
	sanbon kumite		
	ippon kumite		
	kumite	sparring	
	gohon kumite	vijf staps sparring	Aanvaller valt 5x aan, verdediger blokt 5x en voert laatste x tegenaanval uit.
	sanbon kumite	drie staps sparring	Aanvaller valt 3x aan, verdediger blokt 3x en voert laatste x tegenaanval uit.
	kihon ippon kumite	basis één staps sparring	Aanvaller valt 1x aan, verdediger blokt 1x en voert tegenaanval uit.
	jiyu ippon kumite	vrije één staps sparring	Aanvaller valt 1x aan met een vrije techniek, verdediger blokt 1x en voert tegenaanval uit.
	kaeshi ippon kumite	terugkerende één staps sparring	Aanvaller valt 1x aan, verdediger blokt en valt op zijn beurt aan met stap naar voor. Eerste aanvaller blokt en voert tegenaanval uit.
	okuri ippon kumite	zenden één stap sparring	Aanvaller valt 1ste keer aan met afgesproken techniek. Onmiddellijk daarna valt hij opnieuw aan afhankelijk van de reactie van de verdediger.
	yakusoku kumite	afspraak (belofte) sparring	Verzamelnaam voor alle kumite waarbij de aanvalstechniek vooraf vastligt (dus niet jiyu kumite)

	happo kumite	8 richtingen sparring	Sparring in verschillende richtingen met verschillende partners
	oyo kumite	toepassing sparring	sparring waarbij je technieken van kata toepast
	tanren kumite	drill sparring	sparring om technieken te automatiseren (zoals gohon en sanbon kumite)
	kyogi kumite	competitieve sparring	
	shiai kumite	wedstrijd sparring	sparring met het Budo-idee, zoals jiyu ippon kumite
standen	age	opwaarts	
	zenkutsu dachi		voorwaarts leunende stand
	ai gamae	harmoni gevechtshouding	gevechtshouding waarbij de partners in spiegelbeeld staan
	fudo dachi	onbeweeglijk stand	fundamentele centrale stand
	hachiji dachi		natuurlijke stand, voeten licht naar buiten
	hachinoji dachi		idem hachiji dachi
	hamni dachi		stand met bekken licht uitgedraaid
	hangetsu dachi		halve-maanstand
	heiko dachi		natuurlijke stand, voeten evenwijdig
	Heisoku dachi		voeten aaneengesloten
	kiba dachi	 nbsp;	paardenzitstand
	kosa dachi		gekruiste stand
	musubi dachi		V-stand
	neko ashi dachi		katstand
	renoji dachi		L-stand
	sanchin dachi		zandloperstand
	shiko dachi		paardenzitstand met de voeten naar buiten gericht
	sochin dachi		stabiele stand, diagonaal
	teinoji dachi	op T lijkende stand	T-stand
	tsuri ashi dachi		kraanvogelstand
	uchi hachiji dachi		natuurlijke stand, voeten licht naar binnen
	kokutsu dachi		achterwaarts leunende stand
stoottechnieken	age tsuki	opwaartse stoot	
	awase tsuki	samengevoegde stoten	dubbele stoot naar keel en plexus
	choku tsuki		rechtstreekse

		stoot in rechtopstaande positie
dan tsuki	zone stoten	stoten op verschillende hoogtes
gedan tsuki	lage zone stoot	stoot naar lage zone
gyaku tsuki	tegengestelde stoot	gekruiste stoot. Vb rechterbeen voor, linker vuist
hasami tsuki		schaarstoot
heiko tsuki		dubbele stoot, armen evenwijdig
jun tsuki		volgende stoot
kagi tsuki		hoekstoot, handrug naar boven
kizami tsuki		stekende stoot, voorste arm
mawashi tsuki		ronddraaiende stoot, duim naar beneden
morote tsuki		dubbele stoot
nihon nukite		tweevingerige speerhand
nihon ren zuki		twee maal stoten met verschillende handen
nukite		speerhand
oi tsuki		stapstoot
otoshi zuki		neerwaarts duwende stoot
ren zuki		meerdere stoten met afwisselende handen
sanbon ren zuki		drie stoten na elkaar met verschillende handen, zie sanbon tsuki
sanbon zuki		drie stoten na elkaar (jodan, chud

16.2 Japanse woordenlijst Japans > Nederlands

Woord	*Uitleg*
Age	Opwaarts, stijgend, omhoog(tillen). Komt van 'ageru'.
Age Tsuki	Naar boven gerichte stoot.
Ago	kin
Ago Tsuki	Stoot naar de kin.
Aikido	De weg van de harmonie. Ai (harmonie), Ki (geest).
Aiuchi	Gelijktijdig scorende technieken.
Aka	Rood.
Aka (Ao) Ippon	Rood (Blauw) scoort 1 punt.
Aka (Ao) Nihon	Rood (Blauw) scoort 2 punten .
Aka (Ao) No Kachi	Rood (Blauw) is de winnaar.
Aka (Ao) Sanbon	Rood (Blauw) scoort 3 punten.
Anza / Agura	Ontspannen zit (kleermakerszit).
Ao iro / Ao	Blauw.
Arigato	dank u
Ashi-Barai	met voet wegvegen
Ashibukuro	Voetbschermer.
Atama	hoofd
Atama	Hoofd
Atama Tsuki	Kopstoot.
Ate	Slag.
Atoshi Barakua	Nog wat tijd over, 30 sec.
Azen Bogu	Beschermde kleding.
Barai	vegen
Barai	Veegbeweging / Uit balans brengen.
Bu (Bushi)	Krijger. In het algemeen kan men Budo vertalen als de verzamelnaam voor alle Japanse Krijgs- of Gevechtskunsten en -Sporten.
BUDO	Verzamelnaam voor Japanse gevechtskunsten: Judo, Jitsu, Aikido, Karatedo, Bojitsu, Iaido, Jodo, Kyudo, Kendo
Budo	De weg van de krijger,
Bunkai	Toepassing van de gebruikte technieken in kata's.
Cha iro	Bruin.
Chi / Ketsueki	Bloed.
Choku	Directe.
Choku Tsuki	Directe stoot.
Choryoko	Gehoor.
Chudan	Middenzone van de aanval (schouders tot kruis)
Chudan	Midden zone, vanaf de heup tot onder de nek.
Chui	Waarschuwing / aandacht.
Chukoku	Waarschuwing zonder straf.
Chusoku	bal van de voet
Dachi	Standen
Dan	stap, trede, graad
Dan	Graad in krijgskunst
De-ashi-barai	enkelveeg
Do	manier, weg

Do	Borstbeschermer.
Dojo	Trainingslokaal Do = Weg / Methode / Manier. Jo = Plaats Karatedo Dojo is een plek waar men Shin (geest), Tai (lichaam) en Ki (Spirit) beoefenen en wilt verbeteren.
Dojo Kun	De schoolpricipes en eventueel de schoolvlag.
Domyaku	Slagader.
Empi	deel van de elleboog
Empi / Hiji Waza	Elleboogtechniek(en).
Enchosen	Verlenging van de wedstrijd.
Fudo Dachi	Stabiel stand.
Fukushin	Assistentscheidsrechter, Hoekscheidsrechter.
Fumikomi	Naar beneden gerichte stampende trap met meskant van de voet.
Furi	Zwaai.
Furi Tsuki	Zwaai stoot.
Ganmen	gezicht
Ganmen	Gezicht.
Gedan	Lage zone, het onderste gedeelte van het lichaam vanaf de heup.
Geri	trap
Geri	Trap / Schop.
Geri Waza	Traptechniek(en).
Gin Geri	Trap naar het kruis.
Gohon / Yohon Nukite	Met alle vingers steken.
Gyaku	Tegengestelde / Tegen de draad in.
Gyaku Tsuki	Tegengestelde. Met rechtervuist stoot wanneer men linksvoor staat.
Ha	Tand.
Hada / Hifu	Huid.
Hai	ja
Hai iro	Grijs
Haisoku	wreef
Haisu Uke	wering met de handrug.
Haito Uchi	Slag met de zijkant van de open hand aan de kant van de duim.
Haito Uke	Wering met de zijkant van de open hand aan de kant van de duim.
Hajime	begin (commando)
Hajime	Beginnen.
Hana	Neus.
Hansoku	Bij de derde overtreding, diskwalificatie voor èèn wedstrijd.
Hansoku Chui	Overtreding met als straf Nihon (twee punten).
Hantai	Beslissing maken, voor het kenbaar maken van een mening.
Hara	buik (het dragende midden)
Hara	Midden energie.
Harai Uke	Lage wering. Blokkering op buik of kruis hoogte.
Heiko Dachi	Evenwijdig / Parallel stand. Voeten evenwijdig op schouderbreedte
Heisoku Dachi	Gesloten stand.
Hidari	links
Hidari	Links.
Hiji	ellebo(o)g(en)
Hiji / Empi Uke	Wering met de elleboog.

Hiji/Empi Age Uchi	zie Ago Uchi.
Hiji/Empi Ago Uchi	Elleboogslag naar het kin.
Hiji/Empi Chudan Ate	Meestal elleboogslag naar het buik.
Hiji/Empi Jodan Ate	Meestal elleboogslag naar het hoofd.
Hiji/Empi Oroshi Uchi	Elleboogslag van boven naar beneden.
Hiji/Empi Ushiro Uchi	Elleboogslag naar achter.
Hiji/Empi Yoko Ate	Elleboogslag naar de zijkant.
Hikite	Hand terug trekken.
Hikiwake	Onbeslist.
Hirakent Tsuki	Vlakke vuist.
Hirate Uchi	Slag met de vlakke hand
Hirate Uchi	Slag met de vlakke hand.
Hisotashi Yubi Kent	Vuist, waarbij de wijsvinger naar voren is geschoven.
Hitai	Voorhoofd.
Hiza	knie
Hiza Geri	Knietje geven.
Ho	Stap / Pas.
Hobo	Wang.
Hojo undo	Trainingsinstrumenten.
Hon	basis
Hone	Bot.
Iaido	De weg van het zwaard.
Ibuki	ademhalingsoefening
Ibuki	Harde korte gecontroleerd uitademen.
Ippon kumite	1-staps basisoefening
Ippon Kumite	Eén stap oefening.
Ippon Nukite	Een vingersteek.
Iro	Kleur
Jiken	Verzoek om de tijd te stoppen.
Jiyu Ippon Kumite	Vechten waarbij het scoren van alleen telt met een van tevoren afgesproken techniek.
Jiyu kumite	vrij gevecht
Jiyu Kumite	Vrij vechten.
Jodan	hoge zone voor de aanval (hoofd en nek)
Jodan	Hoge zone, het bovenste gedeelte van het lichaam vanaf de nek.
Jodan / Age Uke	Hoge wering. Blokkering op hoofdhoogte.
Jogai	Verlaten van de wedstrijdvloer.
Joseki	Hoge zetel. Als je kijk in de richting van de Shomen, is de Joseki aan de rechterzijde. Deze is gereserveerd voor de Sensei en/of Sempai.
Ju Jitsu	De zachte kunst. Ju (zacht), Jitsu (kunst). De kunst van de meegaande techniek.
Judo	De zachte weg. Ju (zacht).
Juji Dachi	Gekruiste stand.
Juji Uke	Wering met de armen gekruist.
Jun	Overeenkomst (alleen als het techniek is uitgevoerd in het Kiba Dachi).

Jun Tsuki	Overeenkomstig. Net als bij Oi Tsuki alleen uigevoerd vanuit de Kiba Dachi Kata.
Kagato	hiel
Kagi	Hoek.
Kakato Geri	Trap met de hiel.
Kake Dachi	Gehakte stand.
Kakewake Uke	Haak wering. Wordt ook Morote Gedan Barai genoemd.
Kaki tsuki	Hoek stoot.
Kamae	Gevechtshouding.
Kami / Ke	Haar.
Kamize	verheven plaats in de dojo
Kansa	Arbitrator.
Kansetsu	Gewricht.
Kao	Gelaat.
Kaoiro	Gelaatskleur.
Kara	leeg
Karate Gi / Dogi	Karatepak
Karate-gi	karate uniform
Karateka	beoefenaar van de karatekunst
Kata	stijlvorm (fundamentele beweging) schouder
Kata	Vorm / Patroon / Model.
Keiko-gi	karatepak
Keikoku	Overtreding met als straf Ippon (èèn punt).
Kendo	De weg van het zwaard. Ken (zwaard).
Kensetsu Geri	Zijwaartse trap naar het kniegewricht.
Ki	Levenenergie, oerenergie.
Kiai	kreet om partner te verwarren en jezelf kracht bij te zetten
Kiai	Uiting van energie / De gevechtsschreeuw. Letterlijk ontmoeting van geest.
Kiba Dachi	Ruiter stand.
Ki-hon	basisvorm (technieken)
Kihon	Basis / Fundament / Standaard.
Kiiro	Geel.
Kiken	Opgave.
Kime	Concentratie van energi (Ki) op één moment op één bepaald punt.
Kin Ate	Kruisbeschermer.
Kiniku	Pezen.
Kiritsu	Opstaan.
Kogeki	Offensief.
Kohai	Leerling.
Koken	pols
Koken Uke	Wering met de pols.
Kokutsu Dachi	Tijger stand, stand waarbij men naar achter leun. Gewichtsverdeling: 30% voorste been en 70% op achterste been.
Kokyu	Ademhalen.
Kome Kami Uchi	Slag met de pink zijde van de gebalde vuist naar het gezicht.
Kotai / Hantei	Wissel.
Kubi	nek
Kubi	Nek / Hals.

Kuchi	Mond.
Kuchibiru	Lip.
Kumite	oefengevecht
Kumite	Oefening / Gevecht / Duel
Kuro	zwart
Kuro	Zwart.
Kyo	groep
Kyokushinkai Kumite	Voorgeprogrammeerde Kumite. In totaal zijn er Tien Kyokushinkai Kumite.
Kyu	klasse, beginnergraden (wit t/m bruin)
Kyu	Prestatieniveau
Kyudo	De weg van het boogschieten.
Maai	Gevechtsafstand.
Mabuta	Ooglid.
Mae	voorwaarts
Mae	Voor / Voorwaarts.
Mae Geri	Voorwaartse trap.
Maitta	Ik geef me over, ik ben verslagen (uitroep)
Makiwara	stellage voor het harden van handen en voeten
Makiwara	Stootzakken.
Mami Dachi	Kraanvogel stand (b.v. voor Mae geri, Ushiro geri, Kakato geri).
Massao	Donkerblauw / Bleek.
Masshiro	Zuiver wit / Rein.
Matte	Wacht / Klaar om te beginnen.
Mawashi	circulair
Mawashi	Rond / Cirkel.
Mawashi Geri	Ronde trap. Draaitrap.
Mawate	Omdraaien, Keren.
Mawatte	omdraaien
Me	Oog.
Men	Hoofdbeschermer.
Midori	Groen.
Migi	rechts
Migi	Rechts.
Mikaku	Smaak
Mikazuki Geri	Sikkelvormige shop, met binnen zijkant van de voet (Teisoku).
Mimi	Oor.
Mokuso	ogen dicht (foutieve vertaling), ogen dicht en denken
Mokuso	Stille meditatie. Keer in jezelf met gesloten ogen.
Moro	Beide / Samen.
Moro Ashi Dachi	Loopstand.
Morote	met beide handen
Morote Tsuki	Stoot met beide handen samen.
Moto No Ichi	Beginpositie.
Mubobi	Zichzelf in gevaar brengen.
Mugorei	zonder tellen
Musubi Dachi	Verbinding, stand waarbij de hielen elkaar aanraakt.
Nagashi	Lichaam verplaatsen, om te aanvallen of verdedigen.

Nagashi Tsuki	Ontwijkende stoot.
Naka Yubi Kent	Vuist, waarbij de middelvinger naar voren is geschoven.
Naore	terugkomen naar de oorspronkelijke stand
Neko Ashi Dachi	Kat stand. Gewichtsverdeling: 10% voorste been en 90% achterste been
Ne-waza	techniek van
Nihon Kumite	Twee stap oefening.
Nihon Nukite	Twee vingersteek.
Nodo	Keel.
Nogare	Zachte gecontroleerd uitademen.
Nukite	vingersteek
Nukite	Steken / Doorboren.
Nukite Waza	Steektechniek(en).
O Soto Geri	Grote buitenwaartse haakworp = (beenworp).
Obi	Band
Oi	Het volgen / Het achtervolgen.
Oi Tsuki	Volgen. Stoot waarbij de hand en het been elkaar volgen.
Orenji iro	Oranje.
Oroshi Uchi	zie Shuto Sakotsu Uchi. Shuto Sakotsu Uchi Komi = Slag via korste, directe weg naar het sleutelbeen.
Oroshi Uke	Wering, waarbij de aanval naar beneden wordt geslagen.
Osae Uke	Wering, waarbij de aanval naar beneden wordt gedrukt.
Osu	Het uitroep van groeten. Uiting van wederzijds respect.
Otogai ni rei	Elkaar groeten / Wederzijdse groet.
Oya Yubi Ken	Vuist, waarbij de duim naar voren is geschoven.
Rei	Groeten
Renraku	Combinatie.
Ryu	School / Een gevestigde methode van een Japanse vechtkunst.
Ryutoken	Vuist, waarbij de vingers naar voren zijn geschoven.
Sakotsu	Sleutelbeen.
Sanbon Kumite	Drie stap oefening.
Sanchin Dachi	Zandloper stand.
Sei	Rechtop.
Seiken Morote Uke	Wering met beide handen samen.
Seimyaku	Ader.
Seiza	Geknielde zit houding.
Senaka / Seoi	Rug.
Shiai no Kata	Wedstrijd Kata.
Shiaijo	Wedstrijdperk / Wedstrijdterrein.
Shiden	Ereplaats / Ereplek. Het centrale deel van de Shomen.
Shido	Coach.
Shiji suru	Steunen.
Shikkaku	Diskwalificatie voor het gehele toernooi.
Shiko Dachi	Vierkant stand / Sumo stand.
Shiro	Wit.
Shiryoko	Zicht.
Shita	Onder.
Shita Tsuki	Opstoot.

Shobu / Shiai	Wedstrijd / Competitie / spel.
Shobu Hajime	Beginnen van de wedstrijd.
Shokukaku	Gevoel.
Shomen	Voorzijde / Voorgevel. De ruimte voorin de Dojo.
Shomen	Voorzijde / Voorgevel.
Shotei / Teisho Uke	Wering met achterste deel van de handpalm.
Shugo	Roepen van de Scheidsrechter.
Shukaku	Reuk.
Shushin	Hoofdscheidsrechter, Matscheidsrechter.
Shuto Ganmen Uchi	Slag met Shuto naar het gezicht.
Shuto Hizo uchi	Slag met Shuto naar de milt. Uraken Shomen Uchi = Voorwaartse slag met de achterkant van de vuist naar het gezicht.
Shuto Mae Mawashi Uke	Ronde wering met Shuto voor het lichaam.
Shuto Mawashi Uke	Ronde wering met Shuto langs het lichaam.
Shuto Sakotsu Uchi	Slag met de Shuto op het sleutelbeen. Verticale halve cirkelbeweging van boven naar beneden. Shuto Mawashi
Shuto Uchi	Slag met de buiten zijkant van de open hand aan de kant van de pink.
Shuto Uke	Wering met de zijkant van de open hand aan de kant van de pink.
Sjita	Tong.
Sokuto Geri	Trap met buiten zijkant van de voet.
Soto	Van buiten naar binnen.
Soto Uke	Wering van buiten naar binnen.
Suji	Spier.
Sumo	De weg van het Japanse worstelen.
Tai / Karada	Lichaam
Tai sabaki	Lichaam draaien, om te ontwijken.
Taido	Lichaamshouding.
Taiiku	Lichamelijke- opvoeding, training.
Taiju	Lichaamsgewicht.
Taikaku	Lichaamsbouw / Fysiek.
Taikyoku	Het uiterste van het lichaam.
Taiso	Warming-up / Gymnastiek.
Tandem	Onder energie.
Tatami	Matten.
Tatami	Mat / Wedstrijdmat.
Tate	Verticaal.
Tate Tsuki	Stoot met verticale vuist.
Teashi	Ledematen.
Tebukuro	Handschoen.
Tensho	Draaiende hand.
Tento	Hoge energie.
Tettsui Gamen Uchi	zie Kome Kami Uchi.
Tettsui Hizo Uchi	Slag naar de Milt met de buiten zijkant van de gesloten vuist aan de kant van de pink.
Tettsui Sayu Uchi	Zijwaartse slag met de buiten zijkant van de gesloten vuist aan de kant van de pink.

Tettsui Uchi	Slag met de buiten zijkant van de gesloten vuist aan de kant van de pink.
Tobi	Springen.
Tobi Geri	Sprong trap.
Tobikomi Tsuki	Sprongstoot.
Tori	Aanvaller.
Torimasen	Onaanvaardbaar techniek, ik aanvaard het techniek niet.
Tshugi-(ashi)	Aansluitpas.
Tsuki	Stoten.
Tsuki Waza	Stoottechniek(en).
Tsuru Ashi Dachi	Kraanvogel stand (b.v. voor Kensetsu geri, Yoko geri, Sokuto geri).
Tsuzukete	Vecht door.
Tsuzukete Hajime	Hervatting van de wedstrijd.
Uchi	Van binnen naar buiten / Slag.
Uchi Hachi Ji Dachi	Acht stand.
Uchi Uke	Wering van binnen naar buiten.
Uchi Waza	Zweepslagtechniek(en).
Uke	Verdediger / Blokkering / Het afweren.
Uke Waza	Verdedigingstechniek(en).
Ura	Draaien.
Uraken Mawashi Uchi	Ronde slag met de achterkant van de vuist naar het achter hoofd. Seiken Ago Uchi Voorwaartse slag met de voorkant van de vuist naar de kin.
Uraken Morote Sayu Uchi	zie Uraken Sayu Uchi maar nu met beide handen.
Uraken Sayu Uchi	Zijwaartse slag met de achterkant van de vuist naar het hoofd. Uraken Hizo Uchi Zijwaartse slag met de achterkant van de vuist naar de milt.
Ushiro	Achter / Achterwaarts.
Ushiro Geri	Achterwaartse trap.
Uwagi	Jasje.
Waza	hoofd
Yakusoku Kumite	Oefenvorm waarbij de toegestane techniek van tevoren zijn vastgesteld.
Yama	Berg / Piek.
Yama Tsuki	Boogstoot.
Yame	Stoppen / Ophouden.
Yoi	Gereed gaan staan / Startklaar.
Yoko Geri	Zijwaartse trap. Een trap met de hiel en buiten zijkant van de voet.
Za	Stoel / Zitplaats.
Zanshin	Concentratie / Ontspannen alertheid.
Zanshin	Alertheid.
Zenkutsu Dachi	Naar voren leunen, stand waarbij men naar voren leun. Gewichtsverdeling: 70% voorste been en 30% achterste been.
Zubon	Broek.

16.3 Japanse woordenlijst Nederlands > Japans

uitleg	*woord*
Aansluitpas.	Tshugi-(ashi)
Aanvaller.	Tori
Acht stand.	Uchi Hachi Ji Dachi
Achter / Achterwaarts.	Ushiro
Achterwaartse trap.	Ushiro Geri
Ademhalen.	Kokyu
Ader.	Seimyaku
Alertheid.	Zanshin
Arbitrator.	Kansa
Assistentscheidsrechter, Hoekscheidsrechter.	Fukushin
Band	Obi
Basis / Fundament / Standaard.	Kihon
Beginnen van de wedstrijd.	Shobu Hajime
Beginnen.	Hajime
Beginpositie.	Moto No Ichi
Beide / Samen.	Moro
Berg / Piek.	Yama
Beschermde kleding.	Azen Bogu
Beslissing maken, voor het kenbaar maken van een mening.	Hantai
Bij de derde overtreding, diskwalificatie voor èèn wedstrijd.	Hansoku
Blauw.	Ao iro / Ao
Bloed.	Chi / Ketsueki
Boogstoot.	Yama Tsuki
Borstbeschermer.	Do
Bot.	Hone
Broek.	Zubon
Bruin.	Cha iro
Coach.	Shido
Combinatie.	Renraku
Concentratie / Ontspannen alertheid.	Zanshin
Concentratie van energi (Ki) op één moment op één bepaald punt.	Kime
De schoolpricipes en eventueel de schoolvlag.	Dojo Kun
De weg van de harmonie. Ai (harmonie), Ki (geest).	Aikido
De weg van de krijger,	Budo
De weg van het boogschieten.	Kyudo
De weg van het Japanse worstelen.	Sumo
De weg van het zwaard.	Iaido
De weg van het zwaard. Ken (zwaard).	Kendo
De zachte kunst. Ju (zacht), Jitsu (kunst). De kunst van de meegaande techniek.	Ju Jitsu
De zachte weg. Ju (zacht).	Judo
Directe stoot.	Choku Tsuki
Directe.	Choku
Diskwalificatie voor het gehele toernooi.	Shikkaku

Donkerblauw / Bleek.	Massao
Draaien.	Ura
Draaiende hand.	Tensho
Drie stap oefening.	Sanbon Kumite
Eén stap oefening.	Ippon Kumite
Een vingersteek.	Ippon Nukite
Elkaar groeten / Wederzijdse groet.	Otogai ni rei
Elleboogslag naar achter.	Hiji/Empi Ushiro Uchi
Elleboogslag naar de zijkant.	Hiji/Empi Yoko Ate
Elleboogslag naar het kin.	Hiji/Empi Ago Uchi
Elleboogslag van boven naar beneden.	Hiji/Empi Oroshi Uchi
Elleboogtechniek(en).	Empi / Hiji Waza
Ereplaats / Ereplek. Het centrale deel van de Shomen.	Shiden
Evenwijdig / Parallel stand. Voeten evenwijdig op schouderbreedte	Heiko Dachi
Geel.	Kiiro
Gehakte stand.	Kake Dachi
Gehoor.	Choryoko
Geknielde zit houding.	Seiza
Gekruiste stand.	Juji Dachi
Gelaat.	Kao
Gelaatskleur.	Kaoiro
Gelijktijdig scorende technieken.	Aiuchi
Gereed gaan staan / Startklaar.	Yoi
Gesloten stand.	Heisoku Dachi
Gevechtsafstand.	Maai
Gevechtshouding.	Kamae
Gevoel.	Shokukaku
Gewricht.	Kansetsu
Gezicht.	Ganmen
Graad in krijgskunst	Dan
Grijs	Hai iro
Groen.	Midori
Groeten	Rei
Grote buitenwaartse haakworp = (beenworp).	O Soto Geri
Haak wering. Wordt ook Morote Gedan Barai genoemd.	Kakewake Uke
Haar.	Kami / Ke
Hand terug trekken.	Hikite
Handschoen.	Tebukuro
Harde korte gecontroleerd uitademen.	Ibuki
Hervatting van de wedstrijd.	Tsuzukete Hajime
Het uiterste van het lichaam.	Taikyoku
Het uitroep van groeten. Uiting van wederzijds respect.	Osu
Het volgen / Het achtervolgen.	Oi
Hoek stoot.	Kaki tsuki
Hoek.	Kagi
Hoge energie.	Tento
Hoge wering. Blokkering op hoofdhoogte.	Jodan / Age Uke

Hoge zetel. Als je kijk in de richting van de Shomen, is de Joseki aan de rechterzijde. Deze is gereserveerd voor de Sensei en/of Sempai.	Joseki
Hoge zone, het bovenste gedeelte van het lichaam vanaf de nek.	Jodan
Hoofd	Atama
hoofd	Waza
Hoofdbeschermer.	Men
Hoofdscheidsrechter, Matscheidsrechter.	Shushin
Huid.	Hada / Hifu
Jasje.	Uwagi
Karatepak	Karate Gi / Dogi
Keel.	Nodo
Kleur	Iro
Knietje geven.	Hiza Geri
Kopstoot.	Atama Tsuki
Kraanvogel stand (b.v. voor Kensetsu geri, Yoko geri, Sokuto geri).	Tsuru Ashi Dachi
Kraanvogel stand (b.v. voor Mae geri, Ushiro geri, Kakato geri).	Mami Dachi
Krijger. In het algemeen kan men Budo vertalen als de verzamelnaam voor alle Japanse Krijgs- of Gevechtskunsten en -Sporten.	Bu (Bushi)
Kruisbeschermer.	Kin Ate
Lage wering. Blokkering op buik of kruis hoogte.	Harai Uke
Lage zone, het onderste gedeelte van het lichaam vanaf de heup.	Gedan
Ledematen.	Teashi
Leerling.	Kohai
Levenenergie, oerenergie.	Ki
Lichaam	Tai / Karada
Lichaam draaien, om te ontwijken.	Tai sabaki
Lichaam verplaatsen, om te aanvallen of verdedigen.	Nagashi
Lichaamsbouw / Fysiek.	Taikaku
Lichaamsgewicht.	Taiju
Lichaamshouding.	Taido
Lichamelijke- opvoeding, training.	Taiiku
Links.	Hidari
Lip.	Kuchibiru
Loopstand.	Moro Ashi Dachi
Mat / Wedstrijdmat.	Tatami
Matten.	Tatami
Meestal elleboogslag naar het buik.	Hiji/Empi Chudan Ate
Meestal elleboogslag naar het hoofd.	Hiji/Empi Jodan Ate
Met alle vingers steken.	Gohon / Yohon Nukite
Midden energie.	Hara
Midden zone, vanaf de heup tot onder de nek.	Chudan
Mond.	Kuchi
Naar beneden gerichte stampende trap met meskant van de voet.	Fumikomi
Naar boven gerichte stoot.	Age Tsuki
Nek / Hals.	Kubi
Neus.	Hana
Nog wat tijd over, 30 sec.	Atoshi Barakua

Oefening / Gevecht / Duel	Kumite
Oefenvorm waarbij de toegestane techniek van tevoren zijn vastgesteld.	Yakusoku Kumite
Offensief.	Kogeki
Omdraaien, Keren.	Mawate
Onaanvaardbaar techniek, ik aanvaard het techniek niet.	Torimasen
Onbeslist.	Hikiwake
Onder energie.	Tandem
Onder.	Shita
Ontspannen zit (kleermakerszit).	Anza / Agura
Ontwijkende stoot.	Nagashi Tsuki
Oog.	Me
Ooglid.	Mabuta
Oor.	Mimi
Opgave.	Kiken
Opstaan.	Kiritsu
Opstoot.	Shita Tsuki
Opwaarts, stijgend, omhoog(tillen). Komt van 'ageru'.	Age
Oranje.	Orenji iro
Overeenkomst (alleen als het techniek is uitgevoerd in het Kiba Dachi).	Jun
Overeenkomstig. Net als bij Oi Tsuki alleen uigevoerd vanuit de Kiba Dachi Kata.	Jun Tsuki
Overtreding met als straf Ippon (èèn punt).	Keikoku
Overtreding met als straf Nihon (twee punten).	Hansoku Chui
Pezen.	Kiniku
Prestatieniveau	Kyu
Rechtop.	Sei
Rechts.	Migi
Reuk.	Shukaku
Roepen van de Scheidsrechter.	Shugo
Rond / Cirkel.	Mawashi
Ronde slag met de achterkant van de vuist naar het achter hoofd. Seiken Ago Uchi Voorwaartse slag met de voorkant van de vuist naar de kin.	Uraken Mawashi Uchi
Ronde trap. Draaitrap.	Mawashi Geri
Ronde wering met Shuto langs het lichaam.	Shuto Mawashi Uke
Ronde wering met Shuto voor het lichaam.	Shuto Mae Mawashi Uke
Rood (Blauw) is de winnaar.	Aka (Ao) No Kachi
Rood (Blauw) scoort 1 punt.	Aka (Ao) Ippon
Rood (Blauw) scoort 2 punten .	Aka (Ao) Nihon
Rood (Blauw) scoort 3 punten.	Aka (Ao) Sanbon
Rood.	Aka
Rug.	Senaka / Seoi
School / Een gevestigde methode van een Japanse vechtkunst.	Ryu
Sikkelvormige shop, met binnen zijkant van de voet (Teisoku).	Mikazuki Geri
Slag met de buiten zijkant van de gesloten vuist aan de kant van de pink.	Tettsui Uchi
Slag met de buiten zijkant van de open hand aan de kant van de pink.	Shuto Uchi

Slag met de pink zijde van de gebalde vuist naar het gezicht.	Kome Kami Uchi
Slag met de Shuto op het sleutelbeen. Verticale halve cirkelbeweging van boven naar beneden. Shuto Mawashi	Shuto Sakotsu Uchi
Slag met de vlakke hand	Hirate Uchi
Slag met de vlakke hand.	Hirate Uchi
Slag met de zijkant van de open hand aan de kant van de duim.	Haito Uchi
Slag met Shuto naar de milt. Uraken Shomen Uchi = Voorwaartse slag met de achterkant van de vuist naar het gezicht.	Shuto Hizo uchi
Slag met Shuto naar het gezicht.	Shuto Ganmen Uchi
Slag naar de Milt met de buiten zijkant van de gesloten vuist aan de kant van de pink.	Tettsui Hizo Uchi
Slag.	Ate
Slagader.	Domyaku
Sleutelbeen.	Sakotsu
Smaak	Mikaku
Spier.	Suji
Springen.	Tobi
Sprong trap.	Tobi Geri
Sprongstoot.	Tobikomi Tsuki
Stap / Pas.	Ho
Steektechniek(en).	Nukite Waza
Steken / Doorboren.	Nukite
Steunen.	Shiji suru
Stille meditatie. Keer in jezelf met gesloten ogen.	Mokuso
Stoel / Zitplaats.	Za
Stoot met beide handen samen.	Morote Tsuki
Stoot met verticale vuist.	Tate Tsuki
Stoot naar de kin.	Ago Tsuki
Stoottechniek(en).	Tsuki Waza
Stootzakken.	Makiwara
Stoppen / Ophouden.	Yame
Stoten.	Tsuki
Tand.	Ha
Tegengestelde / Tegen de draad in.	Gyaku
Tegengestelde. Met rechtervuist stoot wanneer men linksvoor staat.	Gyaku Tsuki
Toepassing van de gebruikte technieken in kata's.	Bunkai
Tong.	Sjita
Trainingsinstrumenten.	Hojo undo
Trainingslokaal Do = Weg / Methode / Manier. Jo = Plaats Karatedo Dojo is een plek waar men Shin (geest), Tai (lichaam) en Ki (Spirit) beoefenen en wilt verbeteren.	Dojo
Trap / Schop.	Geri
Trap met buiten zijkant van de voet.	Sokuto Geri
Trap met de hiel.	Kakato Geri
Trap naar het kruis.	Gin Geri
Traptechniek(en).	Geri Waza
Twee stap oefening.	Nihon Kumite
Twee vingersteek.	Nihon Nukite
Uiting van energie / De gevechtsschreeuw. Letterlijk ontmoeting	Kiai

van geest.	
Van binnen naar buiten / Slag.	Uchi
Van buiten naar binnen.	Soto
Vecht door.	Tsuzukete
Vechten waarbij het scoren van alleen telt met een van tevoren afgesproken techniek.	Jiyu Ippon Kumite
Veegbeweging / Uit balans brengen.	Barai
Verdediger / Blokkering / Het afweren.	Uke
Verdedigingstechniek(en).	Uke Waza
Verlaten van de wedstrijdvloer.	Jogai
Verlenging van de wedstrijd.	Enchosen
Verticaal.	Tate
Verzoek om de tijd te stoppen.	Jiken
Vierkant stand / Sumo stand.	Shiko Dachi
Vlakke vuist.	Hirakent Tsuki
Voetbschermer.	Ashibukuro
Volgen. Stoot waarbij de hand en het been elkaar volgen.	Oi Tsuki
Voor / Voorwaarts.	Mae
Voorgeprogrammeerde Kumite. In totaal zijn er Tien Kyokushinkai Kumite.	Kyokushinkai Kumite
Voorhoofd.	Hitai
Voorwaartse trap.	Mae Geri
Voorzijde / Voorgevel.	Shomen
Voorzijde / Voorgevel. De ruimte voorin de Dojo.	Shomen
Vorm / Patroon / Model.	Kata
Vrij vechten.	Jiyu Kumite
Vuist, waarbij de duim naar voren is geschoven.	Oya Yubi Ken
Vuist, waarbij de middelvinger naar voren is geschoven.	Naka Yubi Kent
Vuist, waarbij de vingers naar voren zijn geschoven.	Ryutoken
Vuist, waarbij de wijsvinger naar voren is geschoven.	Hisotashi Yubi Kent
Waarschuwing / aandacht.	Chui
Waarschuwing zonder straf.	Chukoku
Wacht / Klaar om te beginnen.	Matte
Wang.	Hobo
Warming-up / Gymnastiek.	Taiso
Wedstrijd / Competitie / spel.	Shobu / Shiai
Wedstrijd Kata.	Shiai no Kata
Wedstrijdperk / Wedstrijdterrein.	Shiaijo
Wering met achterste deel van de handpalm.	Shotei / Teisho Uke
Wering met beide handen samen.	Seiken Morote Uke
Wering met de armen gekruist.	Juji Uke
Wering met de elleboog.	Hiji / Empi Uke
wering met de handrug.	Haisu Uke
Wering met de pols.	Koken Uke
Wering met de zijkant van de open hand aan de kant van de duim.	Haito Uke
Wering met de zijkant van de open hand aan de kant van de pink.	Shuto Uke
Wering van binnen naar buiten.	Uchi Uke
Wering van buiten naar binnen.	Soto Uke

Wering, waarbij de aanval naar beneden wordt gedrukt.	Osae Uke
Wering, waarbij de aanval naar beneden wordt geslagen.	Oroshi Uke
Wissel.	Kotai / Hantei
Wit.	Shiro
Zachte gecontroleerd uitademen.	Nogare
Zandloper stand.	Sanchin Dachi
Zicht.	Shiryoko
Zichzelf in gevaar brengen.	Mubobi
zie Ago Uchi.	Hiji/Empi Age Uchi
zie Kome Kami Uchi.	Tettsui Gamen Uchi
zie Shuto Sakotsu Uchi. Shuto Sakotsu Uchi Komi = Slag via korste, directe weg naar het sleutelbeen.	Oroshi Uchi
zie Uraken Sayu Uchi maar nu met beide handen.	Uraken Morote Sayu Uchi
Zijwaartse slag met de achterkant van de vuist naar het hoofd. Uraken Hizo Uchi Zijwaartse slag met de achterkant van de vuist naar de milt.	Uraken Sayu Uchi
Zijwaartse slag met de buiten zijkant van de gesloten vuist aan de kant van de pink.	Tettsui Sayu Uchi
Zijwaartse trap naar het kniegewricht.	Kensetsu Geri
Zijwaartse trap. Een trap met de hiel en buiten zijkant van de voet.	Yoko Geri
Zuiver wit / Rein.	Masshiro
Zwaai stoot.	Furi Tsuki
Zwaai.	Furi
Zwart.	Kuro
Zweepslagtechniek(en).	Uchi Waza
1-staps basisoefening	Ippon kumite
ademhalingsoefening	Ibuki
bal van de voet	Chusoku
basis	Hon
basisvorm (technieken)	Ki-hon
begin (commando)	Hajime
beoefenaar van de karatekunst	Karateka
buik (het dragende midden)	Hara
circulair	Mawashi
dank u	Arigato
deel van de elleboog	Empi
ellebo(o)g(en)	Hiji
enkelveeg	De-ashi-barai
gezicht	Ganmen
groep	Kyo
hiel	Kagato
hoge zone voor de aanval (hoofd en nek)	Jodan
hoofd	Atama
Ik geef me over, ik ben verslagen (uitroep)	Maitta
ja	Hai
karate uniform	Karate-gi
karatepak	Keiko-gi
Kat stand. Gewichtsverdeling: 10% voorste been en 90% achterste been	Neko Ashi Dachi

kin	Ago
klasse, beginnergraden (wit t/m bruin)	Kyu
knie	Hiza
kreet om partner te verwarren en jezelf kracht bij te zetten	Kiai
leeg	Kara
links	Hidari
manier, weg	Do
met beide handen	Morote
met voet wegvegen	Ashi-Barai
Middenzone van de aanval (schouders tot kruis)	Chudan
Naar voren leunen, stand waarbij men naar voren leun. Gewichtsverdeling: 70% voorste been en 30% achterste been.	Zenkutsu Dachi
nek	Kubi
oefengevecht	Kumite
ogen dicht (foutieve vertaling), ogen dicht en denken	Mokuso
omdraaien	Mawatte
pols	Koken
rechts	Migi
Ruiter stand.	Kiba Dachi
Stabiel stand.	Fudo Dachi
Standen	Dachi
stap, trede, graad	Dan
stellage voor het harden van handen en voeten	Makiwara
stijlvorm (fundamentele beweging) schouder	Kata
techniek van	Ne-waza
terugkomen naar de oorspronkelijke stand	Naore
Tijger stand, stand waarbij men naar achter leun. Gewichtsverdeling: 30% voorste been en 70% op achterste been.	Kokutsu Dachi
trap	Geri
vegen	Barai
Verbinding, stand waarbij de hielen elkaar aanraakt.	Musubi Dachi
verheven plaats in de dojo	Kamize
Verzamelnaam voor Japanse gevechtskunsten: Judo, Jitsu, Aikido, Karatedo, Bojitsu, Iaido, Jodo, Kyudo, Kendo	BUDO
vingersteek	Nukite
voorwaarts	Mae
vrij gevecht	Jiyu kumite
wreef	Haisoku
zonder tellen	Mugorei
zwart	Kuro