

Handleiding voor Lesgever Karate WADO-RYU

KATA - Pin-an GODAN



Yoshikazu KAMIGAITO

www.wado-kamigaito-ryu.be

か た
形

空手道

和道会公認技術指導者

上垣内克一

上垣内

Dit is een extract uit de TWEEDE UITGAVE van de 5 Kata's Pin-An

Deze tweede uitgave werd gedrukt op 150 exemplaren. de 1 à 200.

De rechten van vertaling, reproductie en overname zijn voorbehouden voor alle landen, USSR inbegrepen.

De tekst en illustraties zijn van Meester Yoshikazu KAMIGAITO.

Verantwoordelijke uitgever:

VZW WADO KAMIGAITO BELGIUM ASBL

Nr. Belgisch Staatsblad: 11299-79

Korbeeklosestraat, 49

3043 Bierbeek (België)

Gedrukt te LEUVEN, januari 1987.

Nieuwe vormgeving en het toevoegen van enkele illustraties van Paul Gazon (uitgever van "les Carnets de P-gaz" op internet met het grootste respect voor de teksten en tekeningen van de originele handleiding voor lezen via e-books, computers en tablets

2021 -Verdere inlichtingen op:

www.wado-kamigaito-ryu.be

PINAN GODAN

1. Dezelfde beweging als PIN-AN SANDAN: SHOMEN-NO-NEKOASHI naar links en JODAN-KOTE-UKE links.

2. In dezelfde stand van de benen, stoot met de vuist ter hoogte van de plexus.

3. Het lichaam helemaal naar voren draaien, de rechtersvoet terugbrengen in HEISOKU-DACHI, het gezicht naar rechts gedraaid. De rechtervuist is terzijde aan de gordel getrokken, de linkervoorarm is horizontaal gebogen naar de plexus toe. Houdt de afstand van ongeveer één vuist tussen de borst en de linkervoorarm. Houdt dezelfde afstand tussen de boven elkaar geplaatste vuisten.

N.B. : Deze beweging wordt traag uitgevoerd, zonder kracht aangezien zij de tegenovergestelde beweging voorbereidt van fase (1) en (2).

De schrijver neemt hier de positie van HEISOKU-DACHI over van de stichter in zijn eerste periode. In zijn laatste jaren heeft hij echter de positie van MUSUBI-DACHI aangeraden omdat hij hier de HEISOKU-DACHI niet zo nodig acht als bij de tijd (2) van PIN-AN SANDAN en van de tijd (5) van PIN-AN YODAN.

De MUSUBI-DACHI is echter wellicht stabielere dan de andere, maar de schrijver is ongerust over de bescherming van de testikels op het korte overgangsmoment dat men die positie aanneemt. Hij heeft beslist de oude stijl te behouden om meer belang te hechten aan dat overgangsmoment dan aan de statische vorm. Dit moet nog verder onderzocht worden.

4. Tegenovergestelde beweging fase (1), keer de bewegingen om.

5. Tegenovergestelde beweging van fase (2), keer de

bewegingen om.

6. Tegenovergestelde beweging van fase (3), maar het gezicht blijft naar voren.

7. Zoals in fase (4) van PIN-AN YODAN, SHOMEN-NO-NEKOASHI rechts, JODAN-KOTE-UKE rechts, de linkervoerarm is tegen de maagstreek geplaatst.

8. Zoals tijdens fase (3) van PIN-AN YODAN. Vorder met de linkervoet in de stand van JUNZUKI, de vuisten gekruist, de handpalmen naar beneden.

9. Draai de handen om, handpalmen naar boven. Voer ter plaatse een dubbele JODAN-AGE-UKE uit, maar in SHUTO.

N.B. : Deze oefening wordt alleen in de KATA'S gebruikt want het gelijktijdig gebruik van de handen op deze manier is geen goede verdedigingstechniek. Bij toepassing is het beter de ene JODAN-AGE-UKE onafhankelijk van de andere uit te voeren. (cf. PIN-AN YODAN (3)).

Traditioneel gezien wordt deze beweging gebruikt in verdediging tegen een stok. Door de hand 180° te laten draaien, kon men aldus de stok van de tegenstander grijpen. In de YAKUSOKU-KUMITE (toegepast geregeld gevecht) wordt de stok vervangen door de arm van de tegenstander.

10. Weer, van boven naar beneden, de slag van de tegenstander af met de rug van de pols en de palm van de linkerhand. De linkerarm gaat onder de rechterarm door.

N.B. : De beide handen bevinden zich ter hoogte van de maagstreek, ongeveer 15 cm van de borst verwijderd. De ellebogen raken lichtjes de zijden van het lichaam. Iedere arm verricht een onafhankelijke beweging zoals in fase (9).



(9) → (10)

11. Ter plaatse, CHUDAN ZUKI met de linkervuist (ter hoogte van de maag).

N.B. : Trek de rechtervuist krachtig naar achteren om van de reactie gebruik te maken.

12. Vorder met de rechtervoet, voer JUNZUKI rechts uit.

13. Pivoteer 180° (in feite draaien de heupen 270°) op de linkervoet naar links en voer GEDAN-BARAI rechts uit in de stand SHIKO-DACHI.

N.B.: Zet eerst de rechtervuist (kant van de pink) tegen het rechteroor (de handpalm is dus naar achteren gericht) keer dan, tijdens de draaiing van het lichaam, de vuist krachtig om, met het doel de slag te blokkeren ter hoogte van de zijde.

Opgelet : het bekken trekt het lichaam mee en de voeten volgen de beweging van het lichaam : dit idee is gemeenschappelijk aan alle Kata bewegingen, maar in een grote beweging zoals deze, valt zij beter op.

14. Breng de linkervoet bij de rechter; ga over in de YOI-stand en voer een veegbeweging met TETTSUI uit ter hoogte van de zijde, terwijl men volledig de reactie van het terugtrekken van de voet en de HIKITE benut.

N.B. : Veeg onmiddellijk met de linkervuist, vanuit de positie

waar ze is, terwijl de rechtervuist zich horizon- taal naar voren uitstrekt, alvorens u ze krachtig terugtrekt en gebruik maakt van de reactie.

15. Vorder met de rechtervoet naar links, sla met de rechterelleboog tegen uw linkerhand palm die zich recht tegenover u bevindt (hij stelt de plexus van uw tegenstander voor), terwijl u het lichaam draait.

N.B. : Zie gedeelte (6) van PIN-AN-YODAN.

16. Breng snel de linkervoet naast de rechterhiel zoals in fase (10) van PIN-AN YODAN en voer KOTE-UKE uit met de rechterarm, zonder de linkerarm van plaats te veranderen maar door slechts de vuist te sluiten.

N.B. : Laat de rechtervoorarm onder de linkervoorarm doorgaan en voer de blokkering aan de buitenkant van deze laatste uit.

Het doel van de beweging van de achterste voet is vermijden dat een tegenstander die langs achteren komt uw voet met een stok zou wegvegen.

17. De rechtervoet blijft ter plaatse. Kijk naar achter, terwijl u de borst naar links draait; ga over in de KOKUTSU-DACHI-stand, terwijl het linkerbeen gestrekt wordt; laat de borst een beetje achterover hellen. Lanceer tegelijkertijd de vuist, in de positie dat ze staat, naar achter en omhoog alsof u een tegenstander achter u op de kin wil slaan. Houdt de linkervoorarm op de maagstreek terwijl u de linkeroksel samentrekt.

N.B. : Beeldt u een tegenstander in die langs achter komt en u slaat met zijn stok. U leunt achterwaarts om deze aanval te neutraliseren en tegelijkertijd valt u de andere tegenstander aan. Deze laatste was recht tegenover u en bevindt zich wegens uw lichaamsdraaiing nu achter u.

De meer gevorderden kunnen deze vuiststoot, direct, zonder

terug te trekken lanceren, terwijl men de bewegingen van de borst gans benut want men moet goed op de timing letten tijdens het uitvoeren van de bewegingen.

18. Spring zo hoog mogelijk, terwijl u geheel 180° naar links draait in de lucht. Kom terecht op de punten van de voeten, de rechtersvoet naar voren, de linkervoetpunt ernaast en een beetje achter de rechterhiel. Buig de knieën. Voer tegelijkertijd GEDAN-BARAI uit met de beide armen, die men gelijktijdig gebruikt zoals tijdens een kruisafweer (JUJI-UKE). De linker-
vuist zit onderaan

N.B. : Spring als om een slag van een stok naar de benen te ontwijken. Houdt uw borst verticaal en kijk recht voor u uit. Houdt de handen aan de gordel en terwijl u in deze positie springt, kruis de polsen krachtig bij het raken van de vloer.

Indien u deze beweging aanhoudt, laat dan de heupen op halve hoogte zakken om de benen te verstevigen. Indien u zonder overgang naar de volgende fase overgaat, dan is het beter de benen maximaal te buigen om het bewegingsvolume te verhogen.

19. Pivoteer 90° op de linkervoet naar rechts, terwijl u met de rechtersvoet vordert en ga over in de positie van JUNZUKI. Voer JODAN-KOTE-UKE rechts uit en houdt de linkervoorarm op de maagstreek zoals in fase (19) van PIN-AN SHODAN.

N.B. : Maak gebruik van de draaiingsbeweging van het lichaam om JODAN-KOTE-UKE uit te voeren.

Met het doel de volgende tijd voor te bereiden moet het lichaam perfect naar voor gedraaid zijn.

20. Draai het lichaam naar links ter plaatse, terwijl men het hoofd 180° draait; draai ook de linkervoet in deze richting, de linker knie gestrekt zoals in fase (17) (in de KOKUTSU-DACHI-stand).

Voer tegelijk JODAN-KOTE-UKE rechts uit en GEDAN-BARAI

links. Leun een beetje achterover.

N.B.: Laat eerst de rechterhandpalm zakken onder de linkerelleboog terwijl de borst gedraaid wordt (de linkerarm blijft ter plaatse) verwijder daarna krachtig de vuisten, ieder in zijn richting alsof men een boog spant. Na KIME mag men in de armen geen overtollige kracht laten. Wees klaar om ze te gebruiken op eender welk moment en met om het even het welk doel. De lijn van het gebogen lichaam en de rechtersvoorarm bevinden zich parallel.

21. Breng, zonder richting en houding van het lichaam te veranderen, de linkerhiel tegen de rechter aan. Deze beweging wordt zonder haast of kracht uitgevoerd. Vorder dan, vanuit deze positie en zonder stoppen, met de rechtersvoet op een lijn die met de richting van het linkerbeen een hoek van 45° maakt. Ga over in de KOKUTSU-DACHI-stand en voer de spiegelbeeldbeweging van de armen uit van fase (20).

(21 - 3)



N.B.: Breng eerst gelijktijdig de linkervuist ter hoogte van de linkerschouder en de rechtervuist bij de rechterlies terwijl men ze naar binnen draait en voer dan de afweerbewegingen uit.

De gevorderden kunnen deze armbeweging uitvoeren, overgaande in geheel rechtstaande houding en dan zonder te stoppen en in één keer, de blokkeringen uitvoeren met kracht, terwijl de rechterknie gestrekt wordt.

Voor een oefening waarbij men het lichaam buigt, moet men zich goed verticaal houden.

YAME: De rechtervoet terugtrekken en overgaan in de YOI-stand.

NAORE: keer terug in de KIOTSUKE-stand.

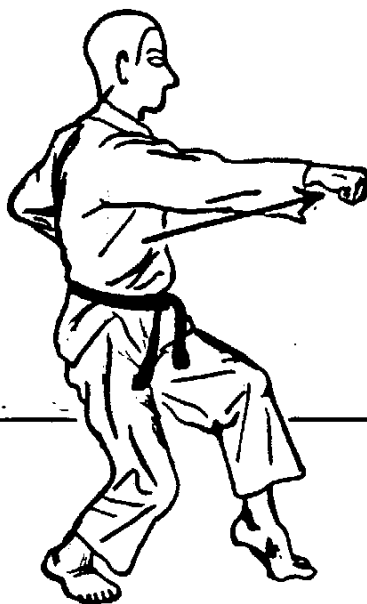


PIN-AN GODAN

(1)



(2)



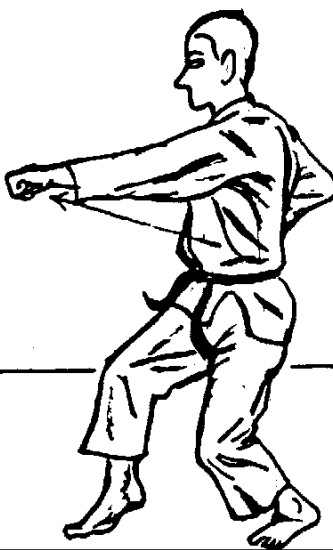
(3)



(4)



(5)



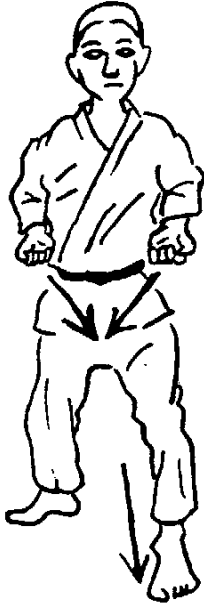
(6)



(7)



(8-1)



(8-2)



(8-9)



(9)



(10)



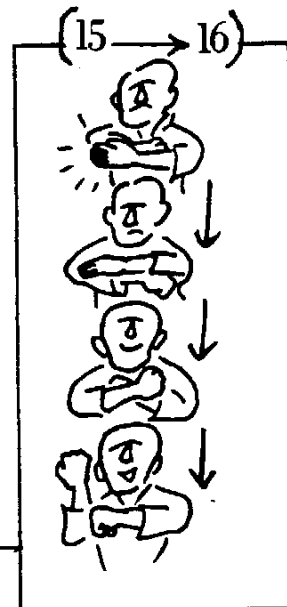
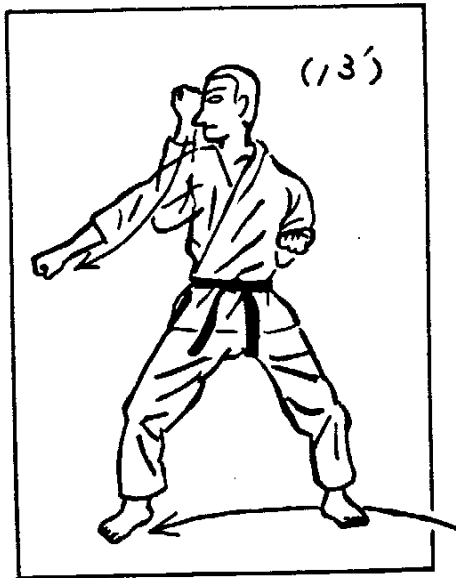
(9) → (10)

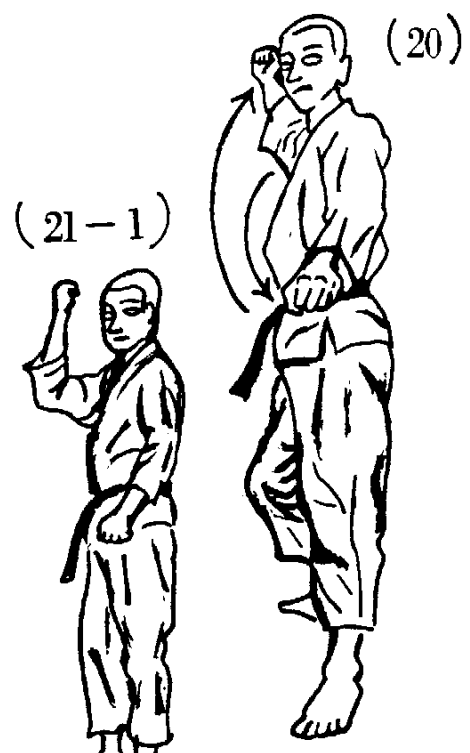
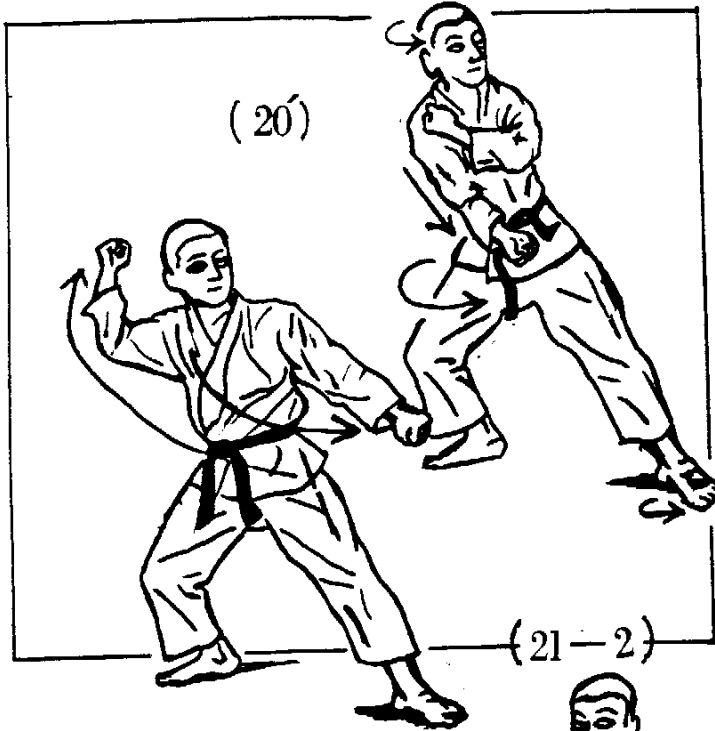
(11)



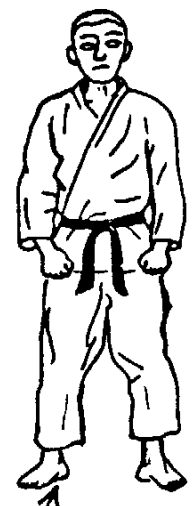
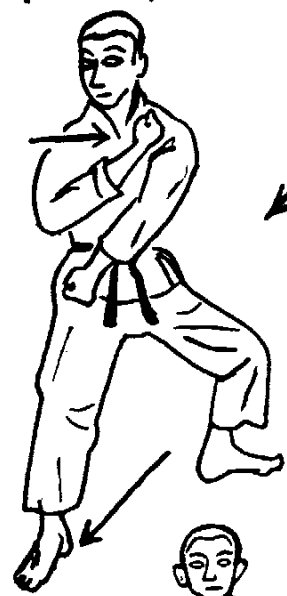
(12)







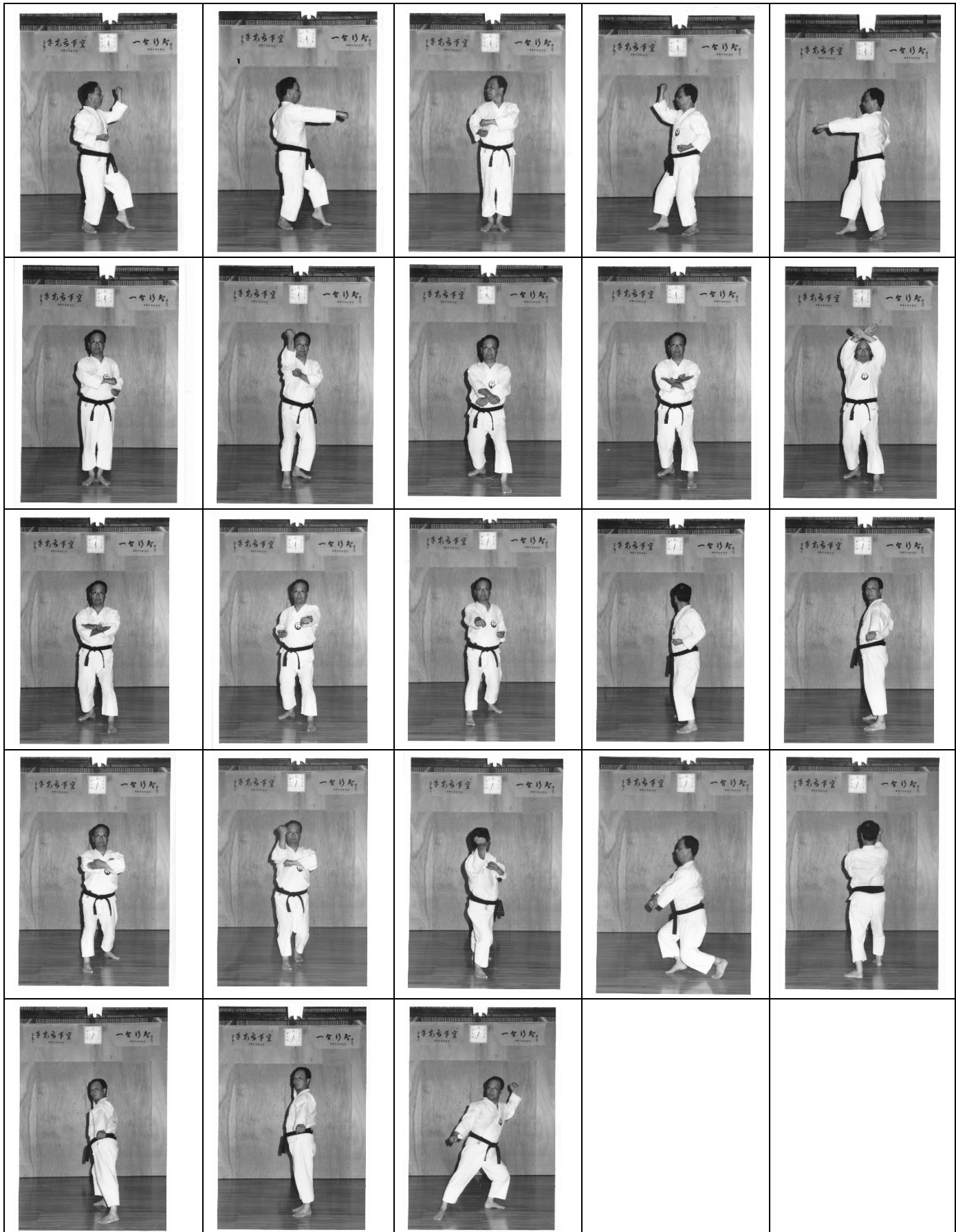
(21-3)



(NAORE)

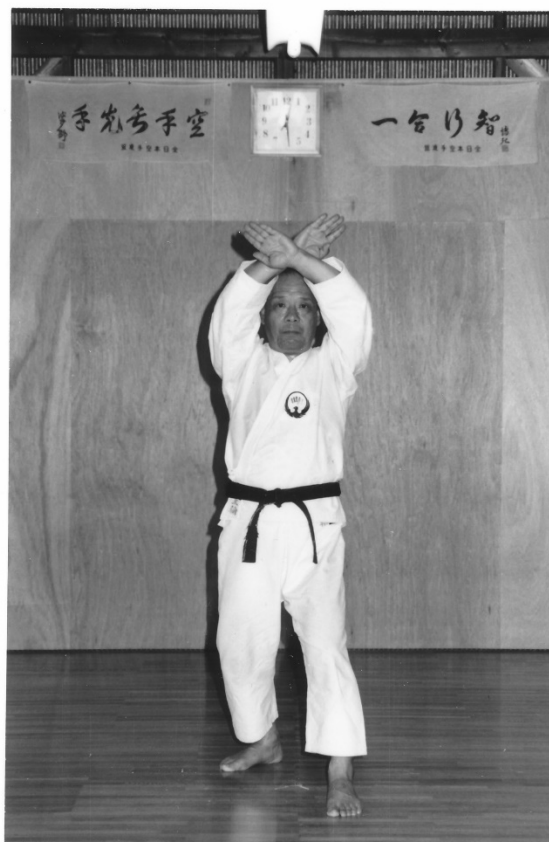
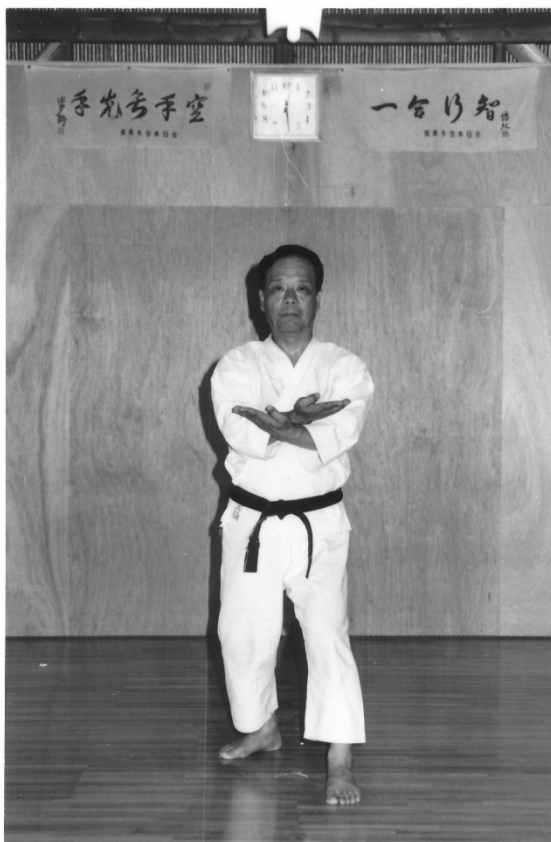
(YAME)





Foto's van Minekazu MIWA Sensei die Pin-An Godan uitvoert
 Minekazu MIWA Sensei was de Wado-Ryu Meester van Yoshikazu KAMIGAITO Sensei in NAGOYA, Japan

www.wado-kamigaito-ryu.be



Foto's van Minekazu MIWA Sensei die Pin-An Godan uitvoert
Minekazu MIWA Sensei was de Wado-Ryu Meester van Yoshikazu KAMIGAITO Sensei in NAGOYA, Japan

www.wado-kamigaito-ryu.be



Foto's van Minekazu MIWA Sensei die Pin-An Godan uitvoert
Minekazu MIWA Sensei was de Wado-Ryu Meester van Yoshikazu KAMIGAITO Sensei in NAGOYA, Japan

www.wado-kamigaito-ryu.be



De auteur : **Yoshikazu KAMIGAITO Sensei**
(1937 - 2014)

Meer informatie, boeken, foto's, video's
over Kamigaito Yoshikazu Sensei:

www.wado-kamigaito-ryu.be

U mag alle foto's, artikelen, publicaties, video's van deze site
www.wado-kamigaito-ryu.be onder 2 voorwaarden gebruiken:

1. U moet altijd de bron vermelden.
2. In geen geval kan dit gebruik voor winst zijn.