

# Handleiding voor Lesgever Karate WADO-RYU

## KATA - Pin-an Sandan



**Yoshikazu KAMIGAITO**

[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://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](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)

## PINAN SANDAN

1. Pivoteer 90° op de rechtersvoet naar links, en voer KOTE-UKE links uit in de SHOMEN-NO-NEKOASHI-stand. De rechtersvuist wordt naar de gordel getrokken.

N.B. : Het doel van deze fase is de studie van de richtingsveranderingen van het lichaam en, bijgevolg, moet de oriëntatie van de heupen juist 90° veranderen. Hef onmiddellijk de linkervuist op vanuit de positie waarin ze zich bevond, terwijl men de rechterarm met kracht horizontaal achteruit trekt nadat men hem, met de handpalm omhoog, langs de maag treek liet glijden (de beide armen kruisen dus lichtjes).

2. Zet u recht, terwijl u de rechtersvoet terugtrekt naast de linkervoet (de binnenkanten van de voeten zijn aaneengesloten vanaf de hielen tot aan de tenen: HEISOKU-DACHI-stand). Voer terzelfdertijd KOTE-UKE uit met de rechtersvoorarm (langs de binnenkant van de elleboog) en veeg met de linkersvoorarm zoals in GEDAN-BARAI.

N.B. : Men neemt de HEISOKU-DACHI positie in om de richting van de linkervoet te verifiëren; de voetpunt moet recht naar voren gericht zijn,

3. Voer terplaatse, in dezelfde houding, KOTE-UKE uit met de linkerarm en GEDAN-BARAI met de rechterarm. De rechtersvuist moet langs de binnenkant van de linkerelleboog gaan.

4. Pivoteer 180° op de linkervoet naar rechts, voer KOTE-UKE rechts uit, in SHOMEN-NO-NEKOASHI, terwijl de linkervuist naar de gordel wordt getrokken.

N.B. : Profiteer van de lichaamsdraaiing om de afweerbeweging te lanceren.

5. Spiegelbeeldbeweging van fase ( 2).

6. Spiegelbeeldbeweging van fase (3),

7. Pivoteer 90° op de rechtersoet naar links, voer KOTE-UKE rechts uit in SHOMEN-NO-NEKOASHI.

8. Vorder met de rechtersoet en voer TATE-NUKITE rechts uit (de hand is verticaal gedraaid zoals in fase (10) van PIN-AN SHODAN).

9. Pivoteer 180° op de rechtersoet naar links, buig naar voren, terwijl de rechterarm tegen de rug aan getrokken wordt. Draai de hand naar binnen, zodat de handpalm naar boven is gericht. De hand raakt de rug ter hoogte van het staartbeen.

N.B : Beeld u in dat de tegenstander uw rechtervuist heeft gegrepen en haar probeert om te wringen. Ze biedt geen weerstand tegen deze beweging, maar om de kracht ervan te verminderen, buigt u zich naar voren om de tegenstander uit evenwicht te trekken. Trek de tegenstander niet mee enkel met de arm of de borst, maar met het gehele lichaam, inzonderheid met de heupen. Hierdoor glijdt de linkersoet vanzelf in de juiste positie (dit is een resultaat en niet een voorwaarde van de lichaamsdraaiing). Het heeft geen zin lawaai te maken door met de rechterhandrug op de bil te slaan.

10. Pivoteer 90° op de rechtersoet naar links, voer GEDAN-BARAI links uit in SHIKO-DACHI . Trek de rechtervuist krachtig naar de gordel.

N.B. : Doe alsof u gebruik maakt van de kracht van de tegenstander die u tot zich wil toetrekken en sla hem op de arm of de zijde, anders gezegd, stoot hem helemaal weg, terwijl u krachtig de rechterarm naar de gordel trekt alsof u hem zou ontrukken aan de handen van de tegenstander.

(9)-(10) De armen blijven soepel tot op het moment van GEDAN-BARAI, waarbij men zich verplaatst terwijl men de tegenstander eerst naar zich toe trekt en hem daarna soepel met het lichaam terugduwt. Alle bewegingen moeten door het gehele lichaam uitgevoerd worden.

11. Vorder met de rechtersvoet en voer JUNZUKI rechts uit.

N.B. : Beeldt u in dat u de tegenstander die achteruitwijkt, achtervolgt en aanvalt. Voor de gevorderden: de fasen

(9) (10) en (11) zijn aaneengeschakelde bewegingen, maar het is nodig ze afzonderlijk te voltooien.

12. Pivoteer 180° op de rechtersvoet naar links, en zet u in de MUSUBI-DACHI stand (de hielen tegen elkaar, de grote tenen van elkaar verwijderd = positie van KIOTSUKE) met de vuisten tegen de gordel, de handpalmen naar achteren gericht; de ellebogen van het lichaam verwijderd. De voorzijde van de beiden armen en de borst vormen één vlak. Zet geen kracht op de schouders. De vuisten raken de gordel slechts heel lichtjes. Zij mogen zeker niet op de heupen rusten.

13. Vorder met de rechtersvoet, ga over in SHIKO-DACHI en veeg de vuiststoot van de tegenstander weg met de rechterelleboog van buiten naar binnen; sla daarop onmiddellijk, met dezelfde arm, TETTSUI in zijn zijde. Breng de arm terug naar zijn beginpositie aan de gordel.

N.B. : Voer deze veegbeweging van de elleboog als volgt uit : trek eerst de rechterelleboog achteruit zoals voor een TSUKI (vuiststoot), verwijder daarna, terwijl de vuist geheel wordt gedraaid, de elleboog van het lichaam. Synchroniseer de heupdraaiing met de beweging van de elleboog. Zet uw lichaamsgewicht gedeeltelijk in, om bij de TETTSUI-slag, de vuist niet te laten stijgen.

14. Vorder met de linkervoet, voer de spiegelbeeldbeweging uit van fase (13).

15. Zoals in fase (13), maar deze keer zonder de vuist terug te trekken na de TETSUI-slag, houdt de vuist in de positie waar de KIME wordt gegeven.

N.B. : Het komt erop aan de positie van de vuist en de doeltreffendheid van de slag na te gaan, wanneer men niet van zin is de vuist terug te trekken.

16. Vorder met de linkervoet, JUNZUKI links.

17. Breng eerst de rechtervoet naast de linkervoet (verwijder ze van elkaar een beetje meer dan in de YOI-stand, terwijl men het lichaamsswaartepunt laat zakken). Pivoteer daarna op de rechtervoet naar links in de JIGOTAI-stand (een kleine SHIKO-DACHI), draai de borst een beetje naar links; trek de linkerelleboog een beetje naar achter zoals voor een elleboogslag en sla met uw rechtervuist naar achteren over de linkerschouder.

N.B. : Traditioneel gezien zegt men dat het hier gaat om het zich vrijmaken uit een dubbele greep langs achter. Maar de grondlegger van de WADO-RUY houdt het niet bij deze verklaring. Het ware doel van deze beweging is gebruik te maken van de richtingsverandering van het lichaam om de armbewegingen ten uitvoer te brengen. Dit wordt enkel met de borst uitgevoerd terwijl men de stand van de benen bewaart.

Deze beweging brengt de volgende moeilijkheid met zich mee : men moet vermijden het lichaamsswaartepunt omhoog te brengen en de positie van de onderste helft van het lichaam te vervormen, terwijl de armen zich verplaatsen boven de heupen die het centrum van de beweging zijn.

18. Glijdt naar rechts en voer de spiegelbeeld beweging uit van fase (17).

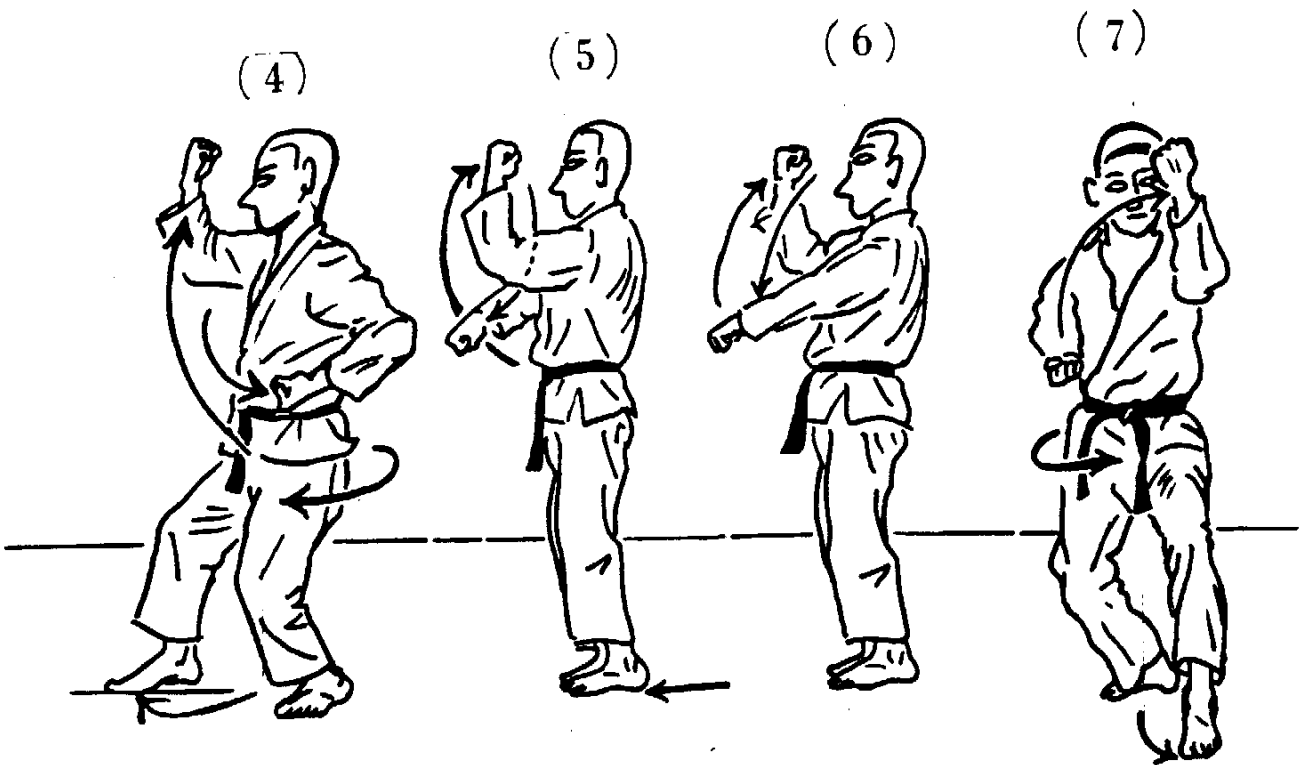
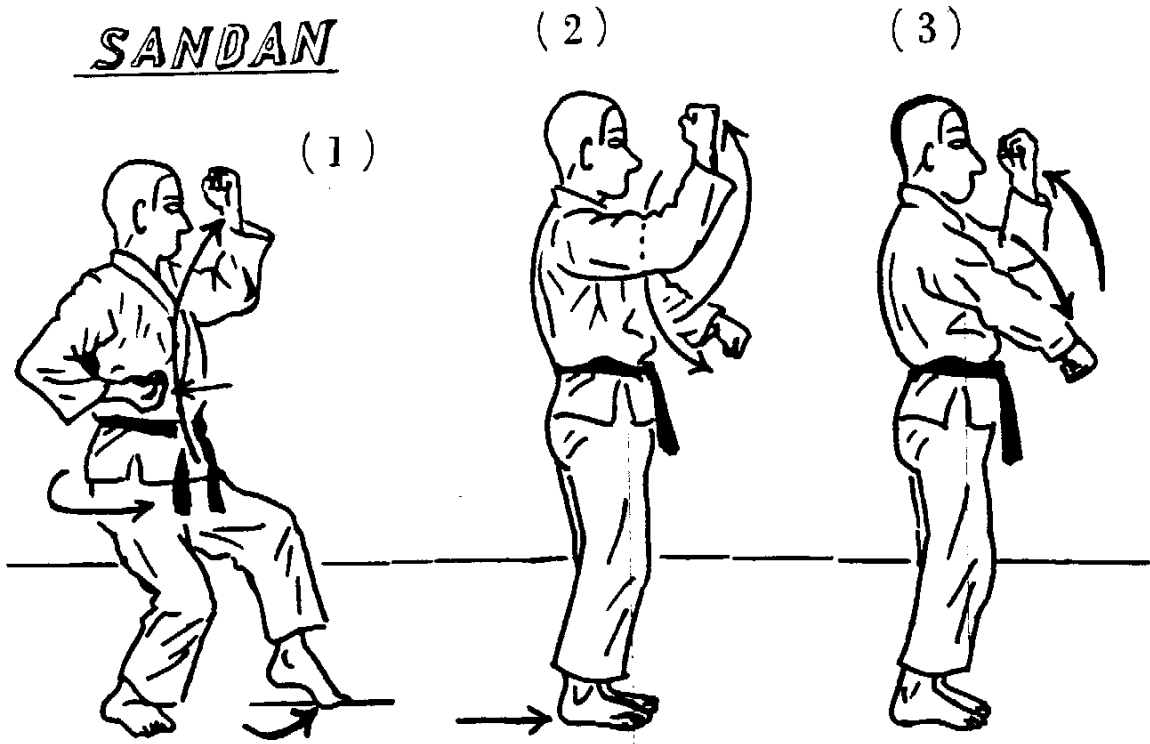
YAME: keer terug in de YOI-stand.

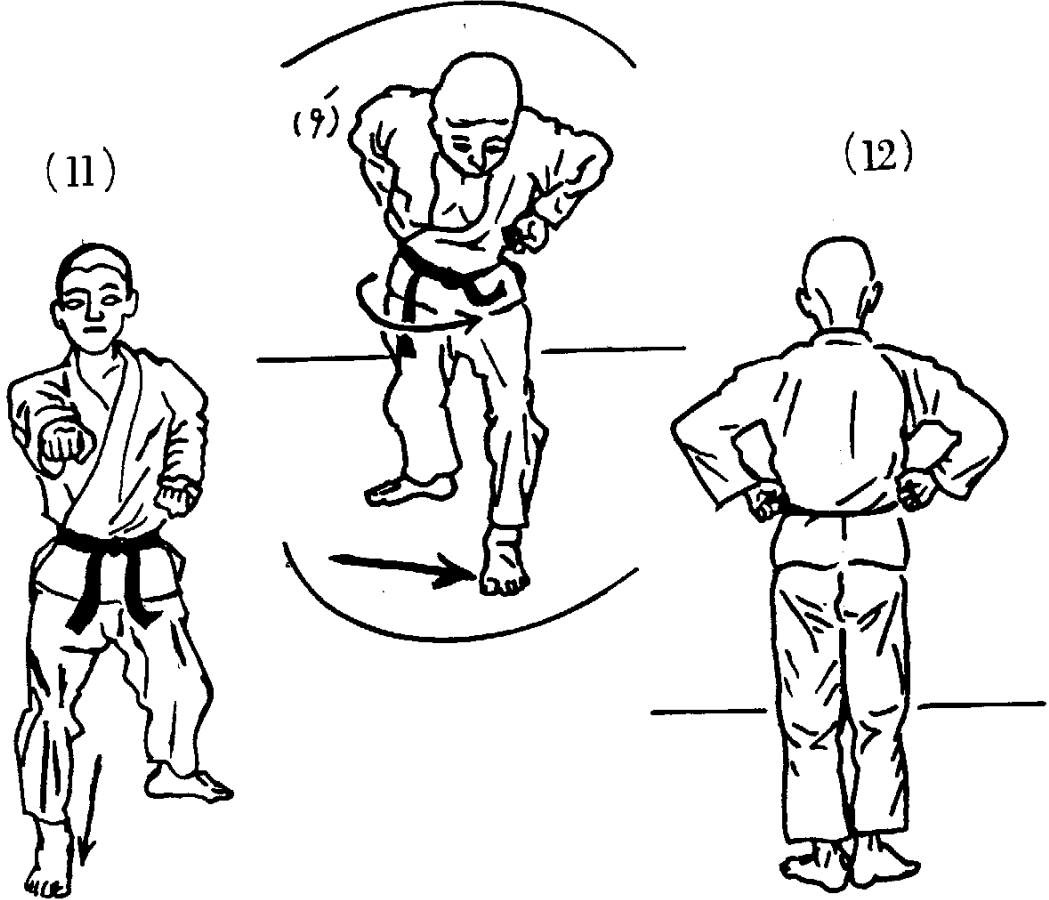
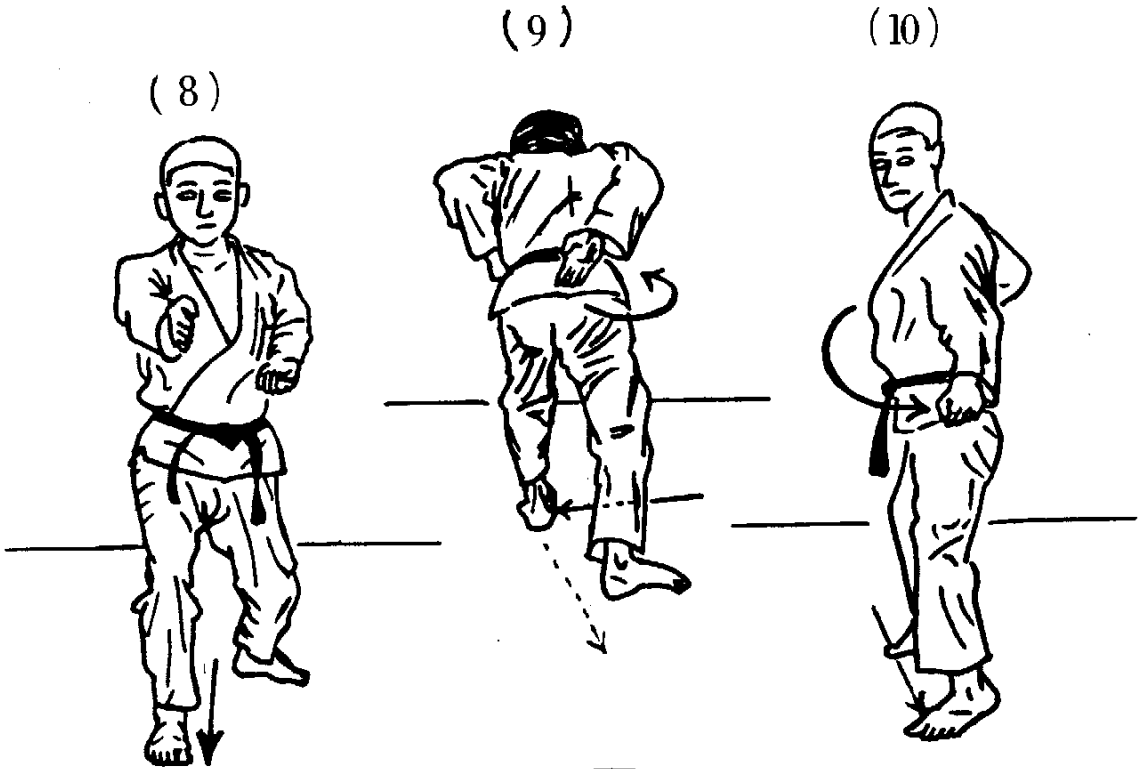
NAORE: breng de rechtervoet met een halve as weer bij en zet u weer in de KIOTSUKE-stand.

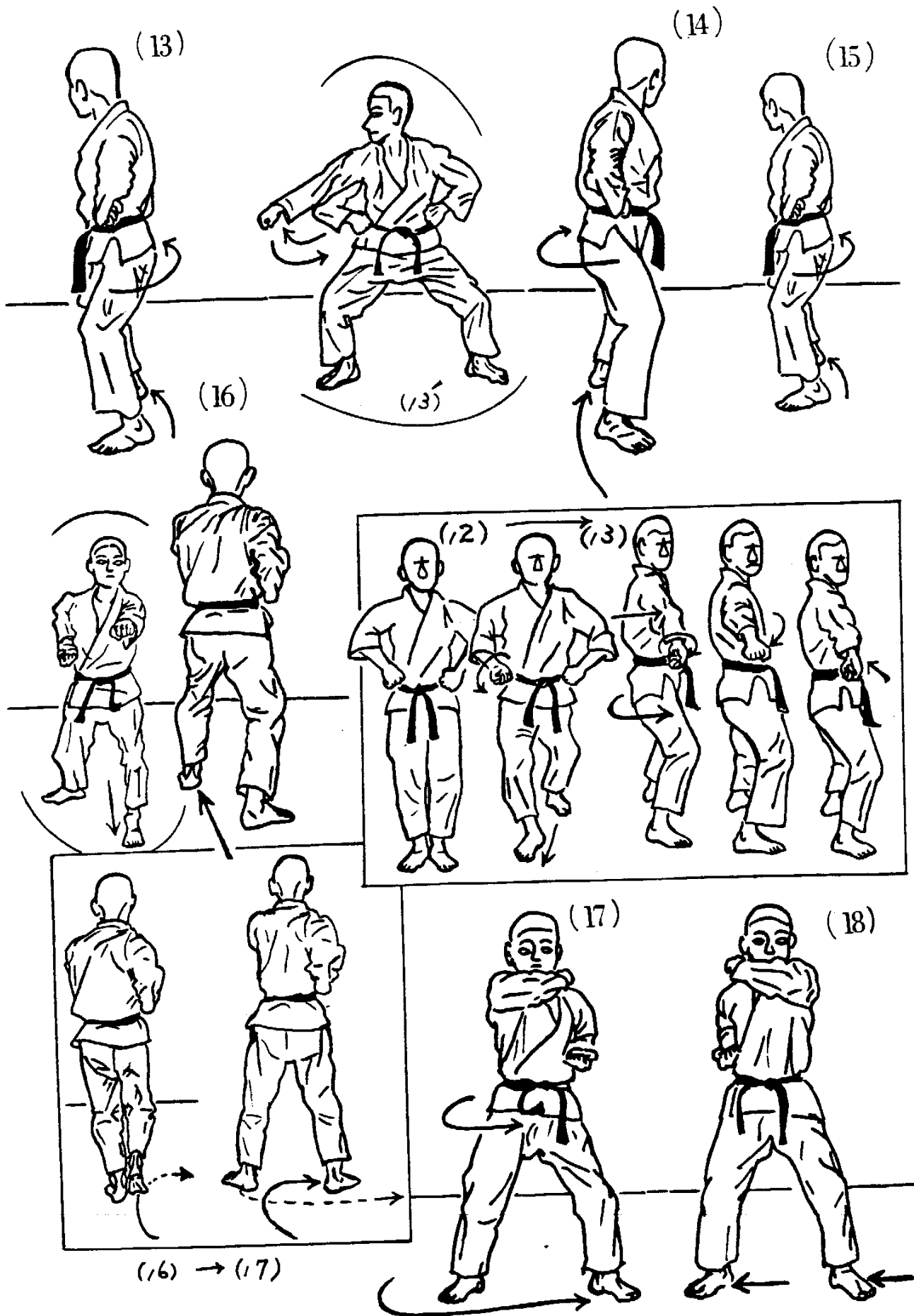


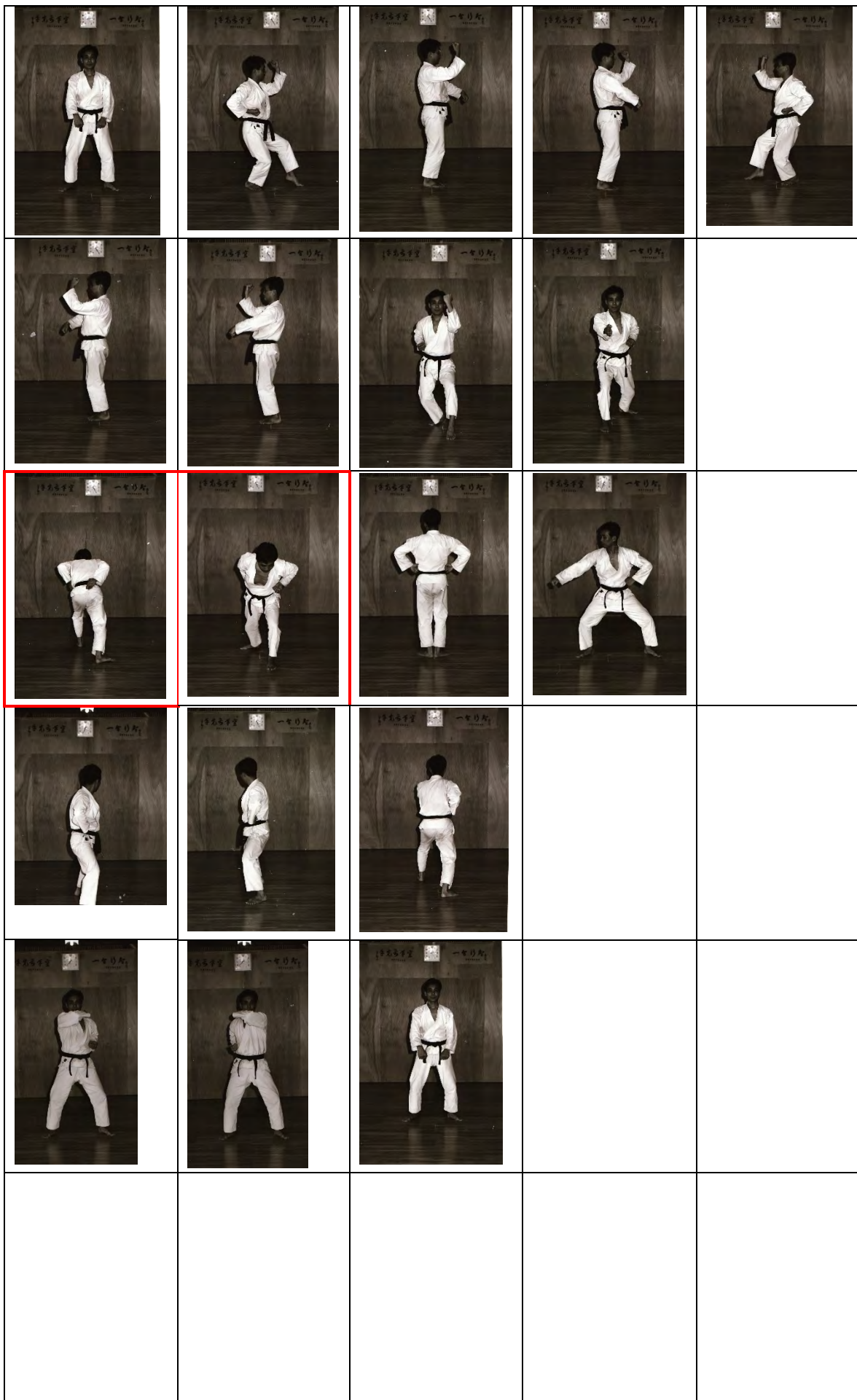


PIN-AN  
SANDAN



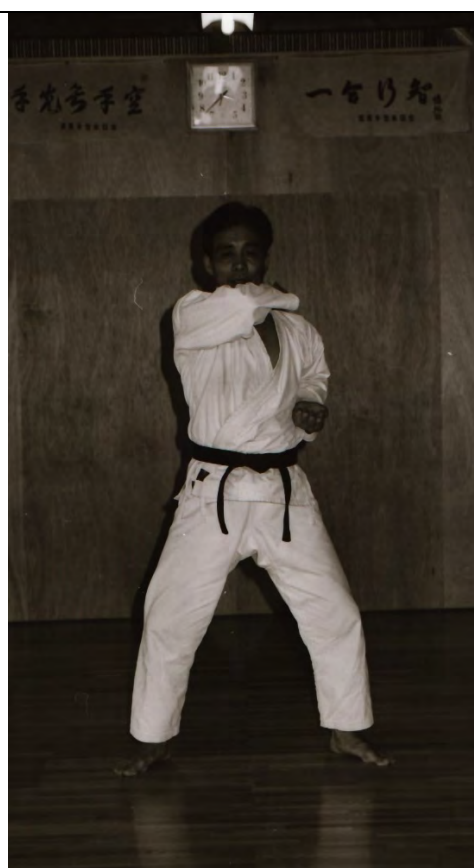
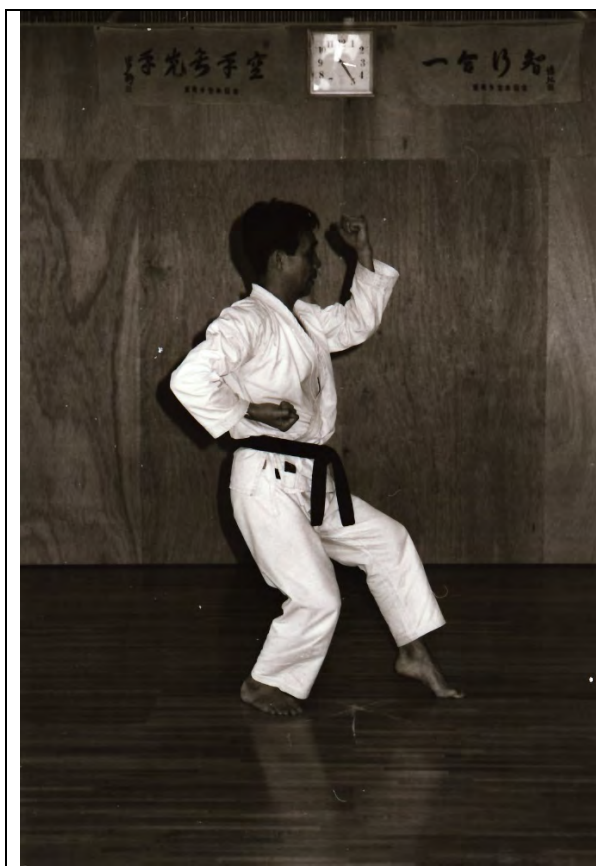






Foto's van Yoshikazu KAMIGAITO Sensei die Pin-An Sandan uitvoert

[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)



Foto's van Yoshikazu KAMIGAITO Sensei die Pin-An Sandan uitvoert

[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://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](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)

U mag alle foto's, artikelen, publicaties, video's van deze site  
[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://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.

