

Handleiding voor Lesgever Karate WADO-RYU

KATA - Pin-an Shodan



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 SHODAN

**Positie van de KIOTSUKE (letterlijk: aandachtig zijn);
figuur 1:**

De hielen zijn bij elkaar, de grote tenen zijn gespreid, de handen hangen tegenover de dijën, maar de nek moet verticaal en soepel zijn. De richting van de blik is horizontaal zonder een bepaald doel voor ogen (zoals men kijkt naar verre bergen). Men moet in elk geval mentaal en fysisch kalm zijn.

Positie van YOI, figuur 2:

Vanuit de positie KIOTSUKE verwijderd men eerst de linkervoet naar links, dan de rechtervoet naar rechts. De verwijdering van de voeten, gemeten vanaf de buitenkant van de hielen, moet ongeveer gelijk zijn aan de breedte van de heupen. Men sluit de vuisten ter plaatse, zonder al te veel samen te knijpen. (Zie VOL.2,IA).

1. Verplaats de linkervoet naar links en ga over in MAHANMI-NO-NEKOASHI, terwijl men de beide armen tegelijkertijd opheft zoals op de tekening (I); de linkerarm blokkeert van voor naar achter, terwijl de rechterarm zich in houding plaatst voor het voorhoofd. Zie tijd (1) van Pin-An Nidan voor de positie van MAHANMI-NO-NEKOASHI.

2. Behoudt de stand van de benen, terwijl u de linkervuist terugtrekt met de voorarm verticaal voor de rechterwang (de rug van de vuist naar buiten gericht). Terzelfdertijd slaat u van hoog naar laag met de onderkant van de rechtervuist (pinkzijde) (TETTSUI).

N.B. : De beide armbewegingen worden gelijktijdig uit-

gevoerd, maar het doel van ieder is verschillend, De linkerarm voert UCHI-UKE uit, de rechterarm slaat verticaal (hetzij als verdediging, hetzij als aanval).

Het belangrijkste doel van fase (2) is de stand van de benen in MAHANMI-NO-NEKOASHI behouden, niettegenstaande de verdraaiing van de romp.

Het tweede doel is de armen gelijktijdig in verschillende richtingen te laten werken en voor verschillende doeleinden te gebruiken. Fase (1) moet dus begrepen worden als een voorbereiding op fase (2); stel het u dus niet voor als een verdediging tegen een aanval van een tegenstander die zich links van u bevindt.

3. Terwijl u snel de romp draait, gaat u opnieuw over tot de YOI-stand, sla tegelijkertijd met TETTSUI naar links ter hoogte van de slaap, terwijl de draaiing van de heupen benut wordt. Trek de rechtervuist energiek achteruit.

Men moet eerder de rechterarm krachtig naar achter trekken om het bovenlichaam te draaien, dan met de linkerhand de vuistslag te geven. De linkervuist en de linkervoet komen automatisch op hun plaats door de snelle beweging van het bovenlichaam.

4. (4) Spiegelbeeld van fase (1).

N.B. : breng de vuisten niet te laag om de beweging van de armen uit te voeren; breng de linkervuist ongeveer rechtstreeks voor het voorhoofd. Wat de rechtervuist betreft, laat deze een beetje zakken naar de linkerlies.

5. Spiegelbeeld van fase (2).

6. Spiegelbeeld van fase (3).

7. Draai het lichaam ter plaatse naar rechts en blokkeer, terwijl u naar achteren kijkt, met de rechtervoorarm op

gezichtshoogte (met JODAN-KOTE-UKE); op hetzelfde ogenblik schopt u met de rechtervoet ter hoogte van de maagstreek. Laat de voet met dewelke u net geschopt hebt, vlak naast de hiel van de linkervoet zakken en draai het lichaam in de richting van het begin van de KATA. Vorder opnieuw met de linkervoet en ga over tot de MAHANMI-NO-NEKOASHI-stand. Voer SHUTO-UKE links uit, na de linkerhand naast de rechterwang geplaatst te hebben (met de handpalm naar de wang gekeerd). Voor deze kerende beweging moet men de draaiing van het lichaam benutten.

N.B. : Het doel van dit gedeelte is een zijwaartse schop (YOKO-GERI) uit te voeren, terwijl men de oriëntatie van het lichaam helemaal wijzigt.

De beginners doen er best aan de beweging van de rechterarm (KOTE UKE) en deze van het rechterbeen (YOKO-GERI) te scheiden en ze na elkaar uit te voeren. Omdat zij het risico lopen de armbeweging te verwaarlozen teneinde met kracht te kunnen schoppen. Ook de experts moeten voortdurend op letten. Het is niet nodig ze altijd gelijktijdig uit te voeren.

Bij de voorbereiding van het vegen met de rechterarm plaatst men meestal de vuist, door ze naar binnen te draaien, bij de rechterbil waarbij de rug van die vuist die bil lichtjes raakt. De linkerarm blijft aan de gordel. Deze tekening geeft een tijdelijk middel aan voor diegenen die niet goed genoeg kracht kunnen geven aan de twee slagen tegelijkertijd. Zie VOL.2,XI, voor wat de bewegingen van SHUTO-UKE betreft.

8. Vorder met de rechtervoet in HANMI-NO-NEKOASHI en voer SHUTO- UKE rechts uit.

9. Op dezelfde wijze SHUTO-UKE links uitvoeren

10. Vorder met de rechtervoet, maar dit keer in de

JUNZUKI-houding, val aan op de plexushoogte met de vingers van de rechterhand (NUKITE), die verticaal blijft. Trek de linkervuist naar achter tot aan de gordel. KIAI.

N.B.: De rechterhand niet achteruit trekken alvorens met NUKITE te steken, maar lanceer haar onmiddellijk vanop de plaats waar ze zich bevindt.

11. Pivoteer 225° op de rechtersvoet naar links-achter, om over te gaan in HANMI-NO-NEKOASHI, voer SHUTO-UKE links uit.

N.B.: De tijden 11 en 14 moeten niet uitgelegd worden als een geval waarin de vijand u zou aanvallen uit die richtingen. Het gaat hier om een oefening om lichaamsbewegingen aan te leren die snel en correct zijn, waarbij men van richting verandert met een harmonie in de bewegingen van de ledematen en lichaam.

12. Vorder met de rechtersvoet in HANMI-NO-NEKOASHI; voer SHUTO-UKE rechts uit.

13. Pivoteer 90° op de linkervoet naar rechts en voer SHUTO-UKE rechts uit in de HANMI-NO-NEKOASHI stand.

14. Vorder met de linkervoet en voer SHUTO-UKE rechts uit in HANMI-NO-NEKOASHI.

15. Pivoteer 45° op de rechtersvoet naar links en ga over in de GYAKUZUKI-stand. Voer JODAN-KOTE-UKE rechts uit. Houdt de linkerhand aan de gordel.

N.B.: - Men kan van de positie van de linkerhand in fase (14) gebruik maken op de volgende wijze : bewaar de houding van de linkerarm terwijl men volledig de stand van de benen verandert en op het ogenblik dat men de afweerbeweging met de rechterhand uitvoert, trek dan de linkerhand krachtig naar de gordel, terwijl men de vuist sluit, om te profiteren van de ermee gepaard gaande krachten.

Beweging van de rechterarm : laat eerst de vuist tot voor de linkervlies dalen, terwijl men ze draait voor het aangezicht (de gevorderden voeren deze blokkering met minder omvang maar sneller uit, terwijl ze de vuist minder laag laten dalen, een beetje toy onder de linkerelleboog). Draai op het ogenblik van de KIME de borst een beetje naar links om de slag van de tegenstander voorbij te laten gaan.

- De tijden (15) en (16), evenals (17) en (18) zijn psychologisch, en vaak praktisch, een opeenvolging van bewegingen.

16. Schop met de rechtervoet op midden-hoogte (CHUDAN) en voer GYAKU-ZUKI links uit.

17. Voer KOTE-UKE links uit, ter plaatse.

N.B. : Zoals in fase (15), laat eerst de vuist zakken tot bij de rechterlies, terwijl men ze naar binnen draait. De rechtervuist niet bewegen

Men kan deze beweging op de volgende wijze indelen:

- Eerst brengt men zijn vuist naar beneden tot in de nabijheid van de zwevende rib van de rechter-zijde, waarbij de vuist helemaal naar binnen draait.

- Daarna draait men zijn vuist in KOTE-UKE waarbij men profiteert van de kracht die de bruuske rotatie van de borstkast teweeg brengt ten gevolge van een naar achter trekken van de rechterschouder.

18. Schop met de linkervoet, daarna GYAKU-ZUKI rechts. Spiegelbeeldbeweging van fase (16).

19. Vorder met de rechtervoet en voer KOTE-UKE rechts uit. Houdt de linkervoorarm op de maagstreek.

N.B. : Draai eerst en vooral de heupen naar links en coördineer de neergaande beweging van de rechtervuist (zoals in (15) en

(17)) met deze van de linkerhiel die naar binnen draait.

Vorder vervolgens en op het moment dat het lichaam de gewenste positie inneemt, blokkeer dan, geheel draaiend, krachtig met de rechterhand en maak hierbij gebruik van de lichaamsrotatie. In het begin doet men er beter aan lichtjes de binnenkant van de rechterelleboog aan te raken met de linkervuist om zich te concentreren.

Vooruitgaan terwijl men zijn rechterarm soepel naar de linker onderkant van het lichaam raakt. Van daaruit al veegend de voorarm weer oprichten. Deze KIME en het stoppen van de rechtersvoet gebeuren ogenblikkelijk. De linkerarm zakt een beetje, in harmonie met de beweging van de rechterarm, om daarna in de positie te worden gebracht zoals in de positie hierboven aangeduid.

20. Pivoteer 225° op de rechtersvoet naar links en voer GEDAN-BARAI links uit, terwijl men overgaat in ZENKUTSU-DACHI (de JUNZUKI-stand)

N.B. : De twee vuisten verplaatsen zich onmiddellijk, vertrekkende van de positie waarin ze zich bevonden; coördineer de veegbeweging met de draaiing van de heupen.

21. Vorder met de rechtersvoet, in ZENKUTSU-DACHI en voer JODAN-AGE-UKE uit.

22. Pivoteer 90° op de linkervoet naar rechts in ZENKUTSU-DACHI en voer GEDAN-BARAI rechts uit.

N.B. : De linkervuist niet bewegen.

23. Vorder met de linkervoet, in ZENKUTSU-DACHI, voer JODAN-AGE-UKE links uit.

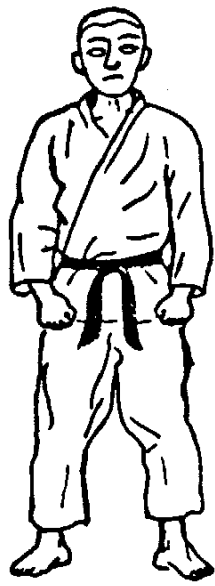
YAME : keer terug in de YOI-stand.

NAORE : keer terug in de KIOTSUKE-stand.

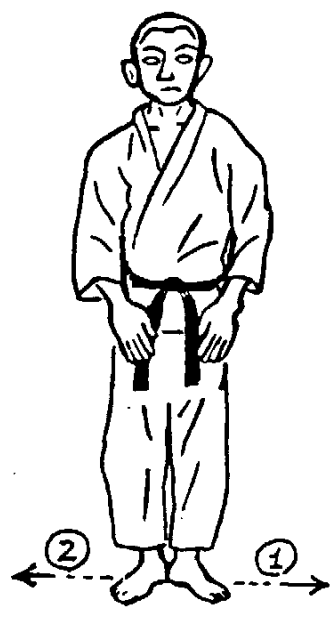
PIN-AN
SHODAN

yoi

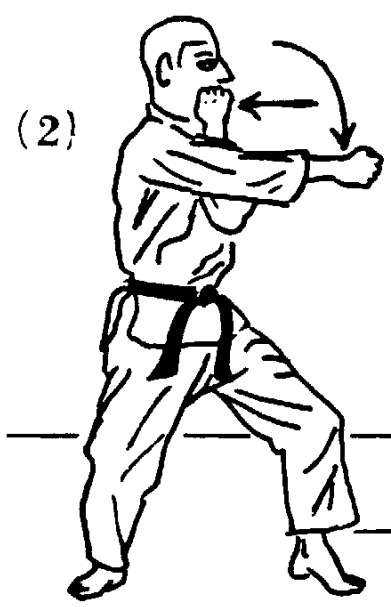
kiotsuke

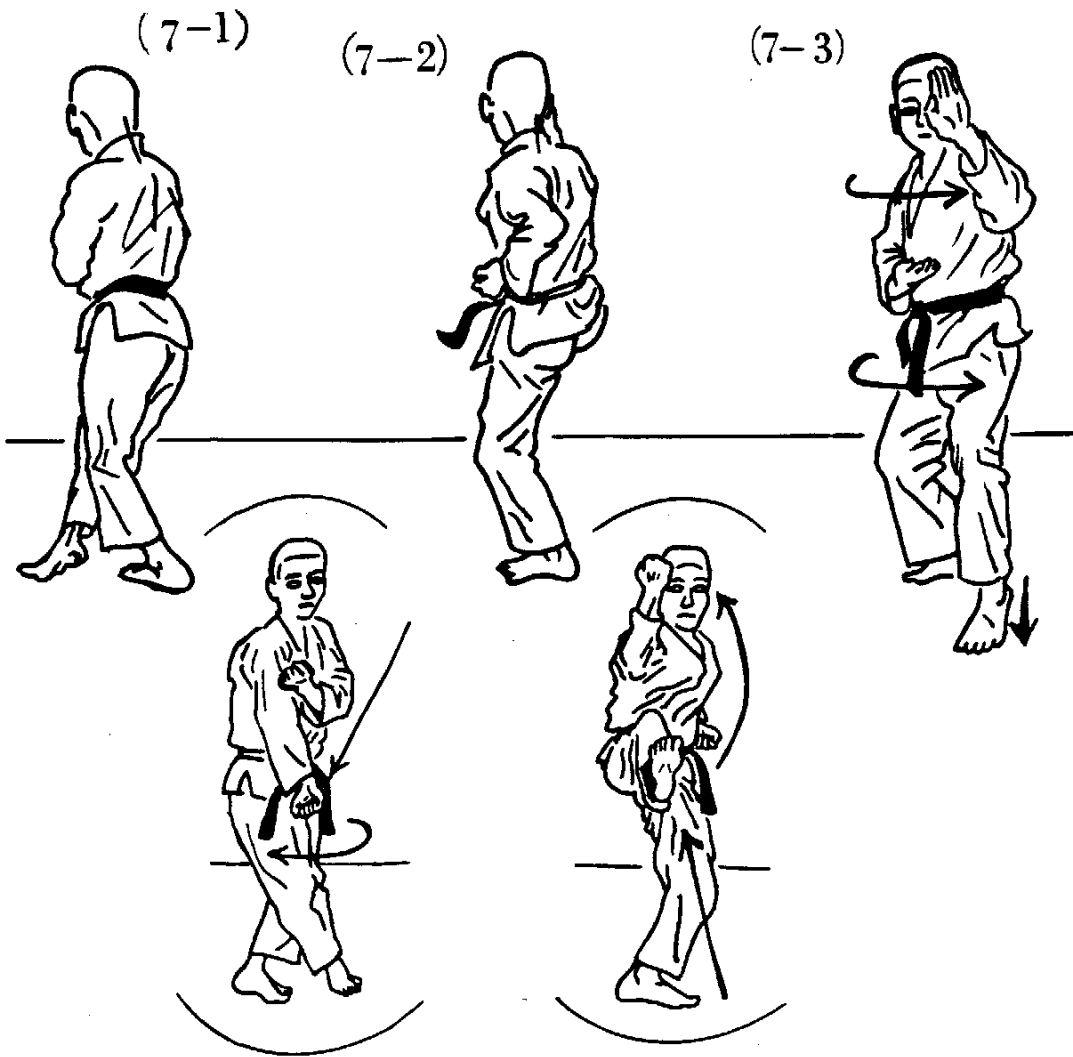
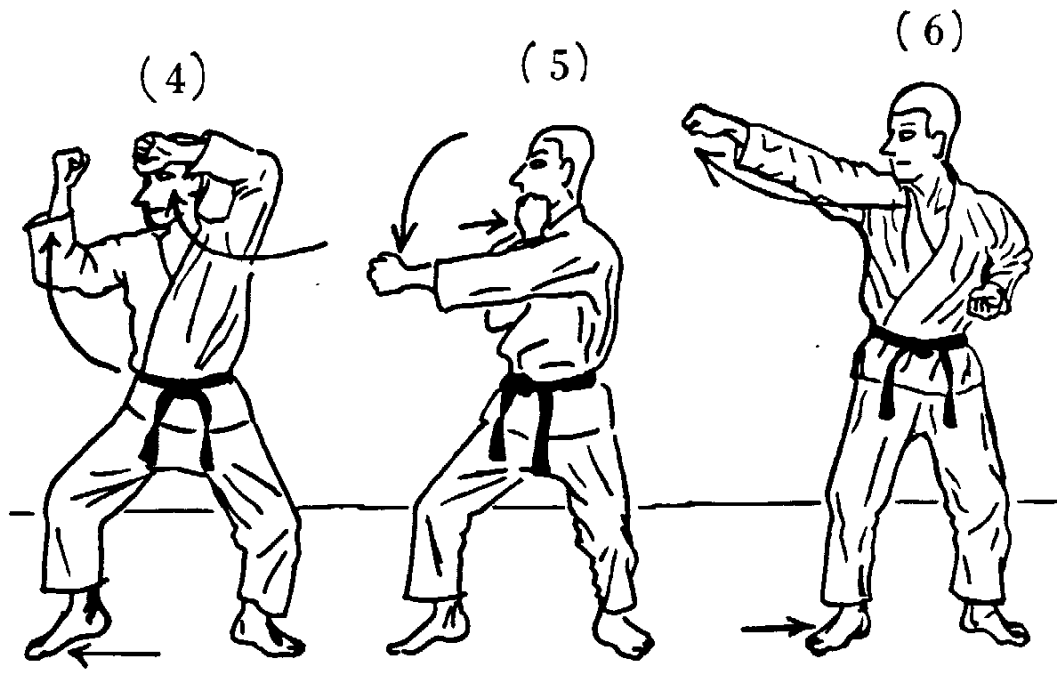


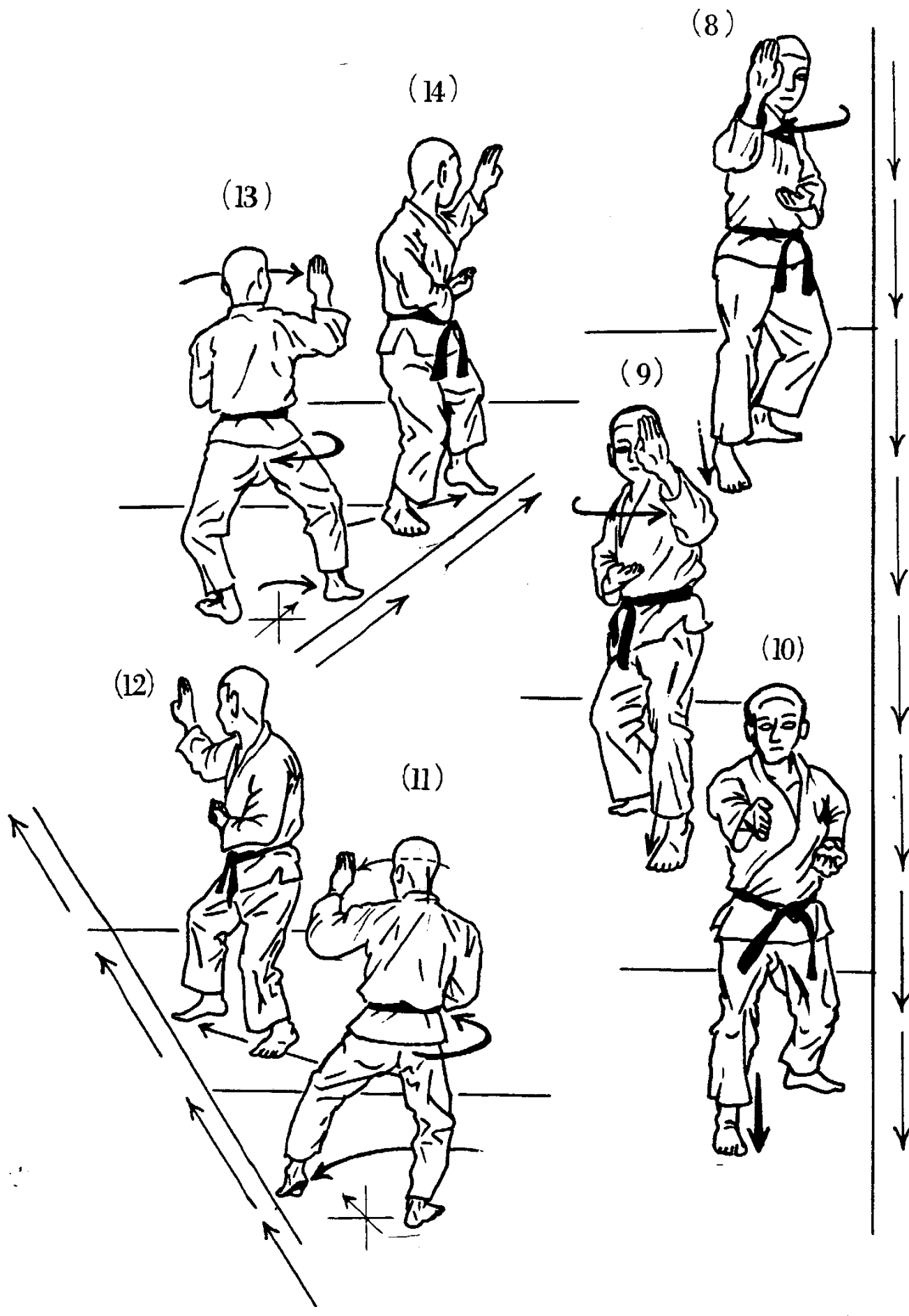
(Dessin 2)

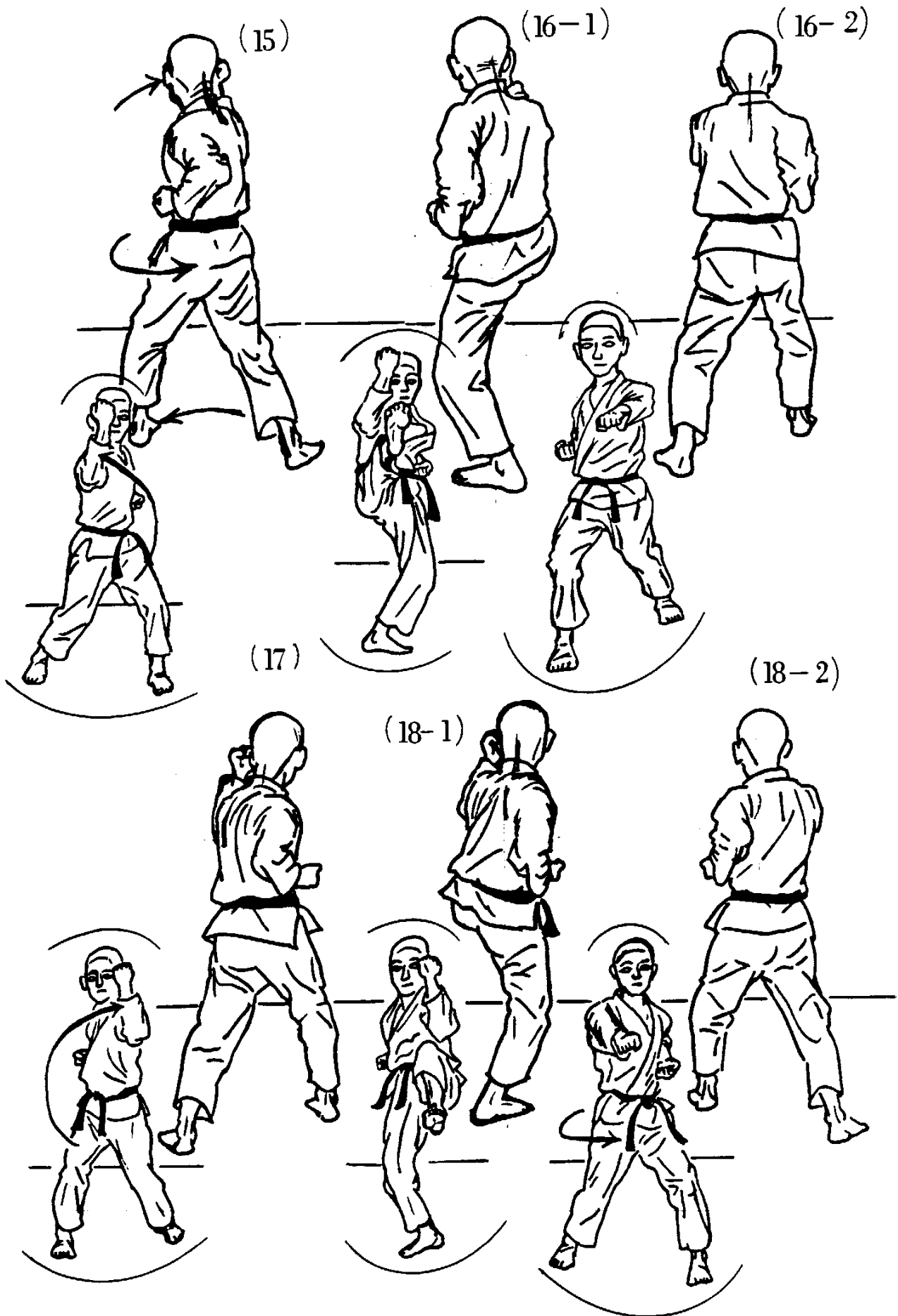


(Dessin 1)

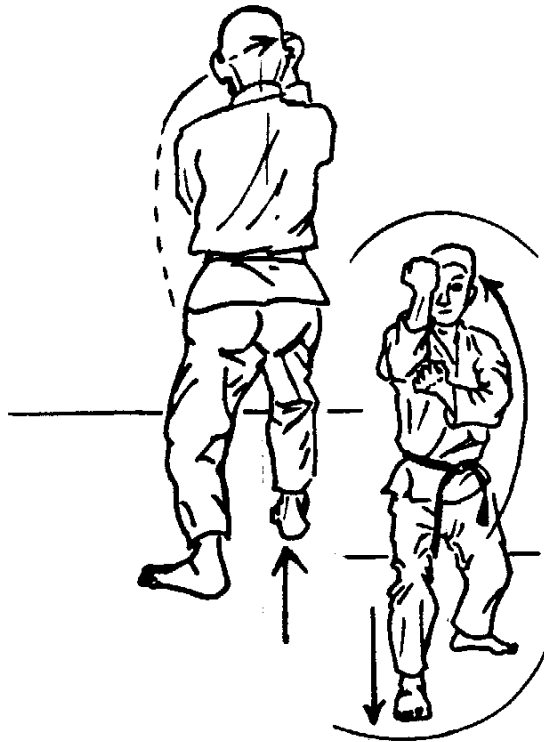








(19)



(20)



(21)



Yame

(23)



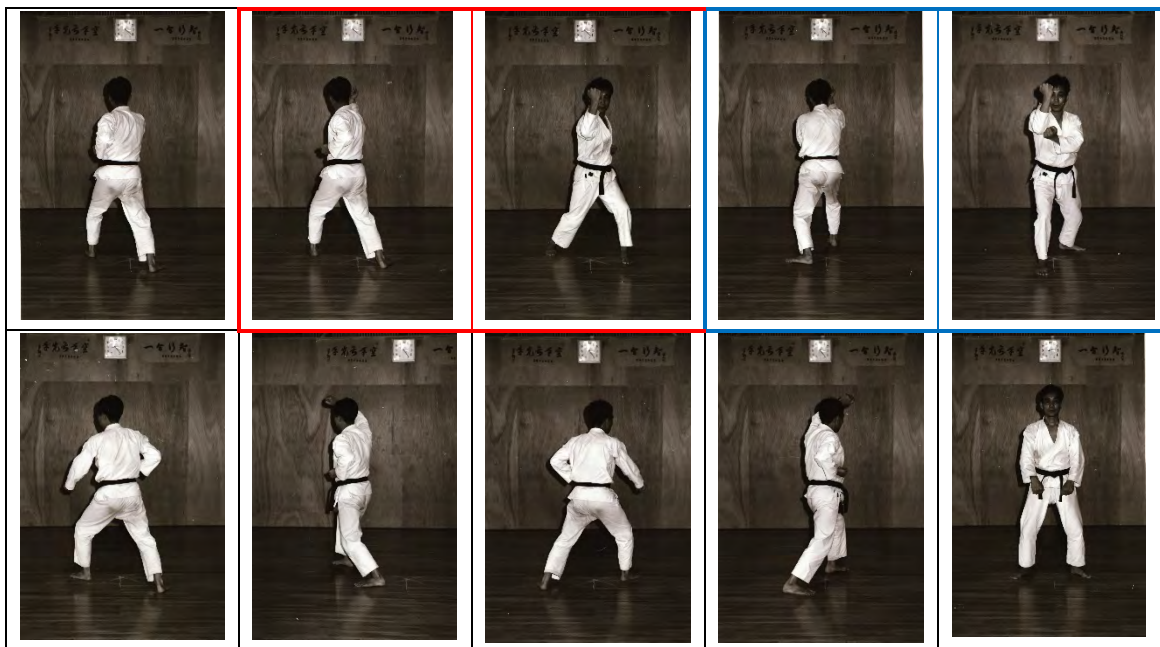
(22)





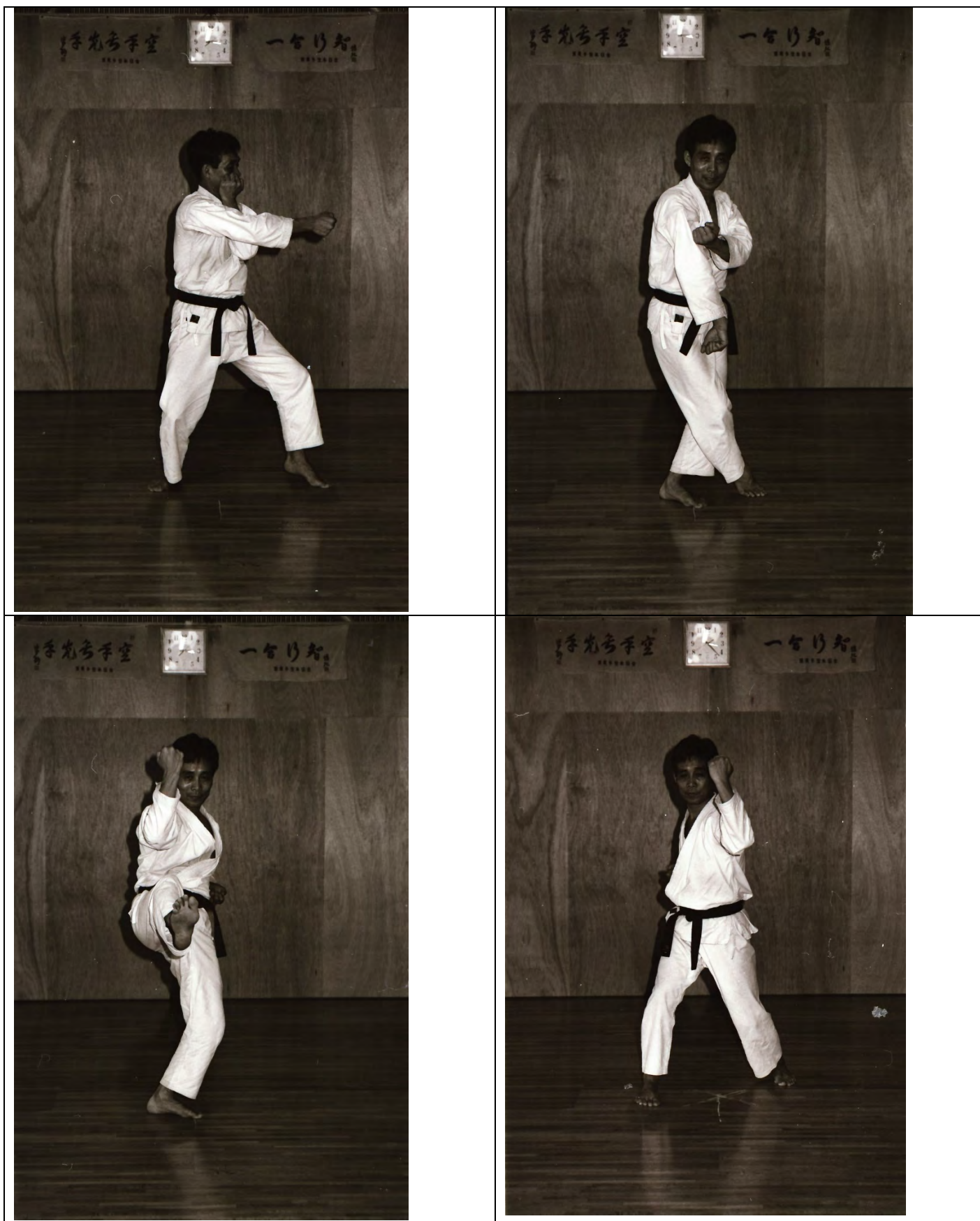
Foto's van Yoshikazu KAMIGAITO Sensei die Pin-An Shodan uitvoert

www.wado-kamigaito-ryu.be



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

www.wado-kamigaito-ryu.be



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

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.

