

# NIPPON KEMPO

Jean-Maurice Huard

Gebaseerd op de originele tekeningen van Yoshikazu Kamigaito Sensei



**WADO KAMIGAITO BELGIUM**

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

Publisher: WADO KAMIGAITO BELGIUM A.S.B.L.  
c/o Goudsbloemstraat 2  
3000 Leuven, Belgium  
Registration number: 038445

Original hand drawings by Yoshikazu Kamigaito.  
All rights reserved. No copies to be made in any form or by any means  
without prior permission of the publisher.

First edition, April 2001

Van deze elektronische versie mag U alles gebruiken  
onder twee voorwaarden:

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

December 2020

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

## VOORWOORD

Interesse komt voort uit observatie en ontdekking. Het niet besteden van de tijd die je nodig hebt om het te doen kan een vals beeld geven. Intelligentie en verbeelding wekken interpretaties op die de ontdekkingen verklaren. Zo groot is soms de verleiding om de waarheid alleen te zoeken door de pure kracht van het denken. De koers is gevaarlijk om alleen het denken te volgen en de kracht van observatie te verwaarlozen.

Dit boek is een gids. Een gids die begint met het wekken van onze interesse, ons vervolgens aanmoedigt om te observeren en uiteindelijk onze waarnemingen verfijnt. Met uiterste voorzichtigheid geeft het de rode draad van onze studie. Een voorzichtigheid die een doel biedt en ons tegelijkertijd de mogelijkheid biedt om ons eigen onderzoek te doen. Een doelpunt in de studie van de Nippon-Kempô maar ook daarbuiten. Veel verder dan dat.

Pieter Vandenhout,

Voorziter van de ASBL Wado Kamigaito Belgium VZW

20/05/2000

## Inhoudsopgave :

<b>Dankwoord</b>	6
<b>Een soepele manier - Het Nippon-Kempo</b>	7
<b>Bewegingen van Nippon Kempo</b>	11
<b>Met de handen</b>	11
1.    Choku-zuki	11
2.    Yoko-uchi	11
3.    Age-uchi	11
4.    Oroshi-uchi	12
5.    Ura-uchi (ou Soto-uchi)	12
<b>Met de benen</b>	12
1.    Tsuki-geri	12
2.    Age-geri	12
3.    Hiza-geri	13
4.    Fumi-geri	13
<b>De ontwijingen</b>	13
1.    Yokimi ou Sokushin	13
2.    Hikimi	13
3.    Sorimi	14
4.    Shizumi ou Shinshin	14
5.    Kaishin ou Hirakimi	14
6.    Kugurimi ou Senshin	14

<b>De verplaatsingen</b>	14
1. Yoriashi zengo	14
2. Yoriashi sayu	15
3. Fumikomi zengo	15
4. Fumikomi sayu	15
5. Sakyoku	15
6. Kaishin	15
<b>De Nippon-Kempo technieken met partner</b>	16
<b>Ryôte Waza</b>	17
Kumité n°1 tot Kumité n°24	18 tot 41
<b>Katate Waza</b>	42
Kumité n°25 tot Kumité n°32	43 tot 50
En tot slot:	
<b>Vlinders, vossen en everzwijnen</b>	51

## Dankwoord :

Een boek is zelden het werk van één enkele persoon en dat is in dit geval nog meer het geval dan anders.

Mijn dank gaat uit naar :

Kamigaito Yoshikazu Sensei.

Omdat hij een bepaalde manier van zijn ver boven de titels en ijdelheden plaatste die hij verafschuwde.

Omdat hij met ons de middelen zocht om de weg te verlichten, openbaarde hij zich als een gids, vol bezorgdheid, aandachtig en broederlijk.

Hij was het die deze Kumites tekende in het begin van de jaren 1970.

Laurent Herbiet en Françoise Hespel die me hebben geholpen bij de eerste beproevingen, die geen gemakkelijke opdracht waren.

Xavier Wispenninckx en Peter Keijers met wie ik alle bewegingen in dit boek heb bestudeerd, die de teksten hebben nagekeken en oordeelkundige wijzigingen hebben voorgesteld.

Peter Eyckerman voor zijn nauwgezette en vervelende lay-outwerk, dat zeer waardevol was.

Ludwig Evens voor zijn nauwgezette vertaling, waardoor dit boek in twee van onze drie landstalen kon worden gepubliceerd.

Emmanuel Van der Stichele die aan het boek heeft gewerkt zonder zich te laten afschrikken door de correcties en aanvullingen.

Pieter Vandenhout voor zijn voorwoord, maar vooral voor zijn zin voor goed werk en zijn inzet zonder berekening.

Ludo Teeuwen die ervoor gezorgd heeft dat dit boek in perfect Nederlands werd uitgegeven.

Andréas Peil die, door deze brochure in het Duits te vertalen, het mogelijk heeft gemaakt dat deze uitgave in onze drie landstalen is verschenen. Een primeur!

En tenslotte aan allen die ons, door hun fouten en aarzelingen, hebben geholpen te begrijpen wat "onderwijzen" betekent.

**Jean-Maurice Huard**

## Een soepele manier - Het Nippon-Kempo

Velen onder U vragen zich af waar de ouderen die eigenaardige Kunités hebben geleerd. Vanuit een vrij losse houding en op een ongewone afstand, slaan, verdedigen en ontwijken zij op een manier die ongebruikelijk is voor Karateka's. Soms hoort u de oudsten met nostalgie spreken over de Kunités die zij, nu meer dan 20 jaar geleden, beoefenden onder de leiding van de Meester. Niemand weet in feite echt van waar ze komen. Dit klein werkstuk is dus eigenlijk ook een beetje een geschiedenisboekje.

Voor het Karate beoefende Meester Kamigaito het Nippon Kempo aan de universiteit van Nagoya. Teleurstellende ervaringen in gevechten met sterkere tegenstanders deden hem twijfelen aan Nippon Kempo. De Meester zocht naar een mogelijkheid waardoor kleinere personen grotere tegenstanders kunnen overwinnen door middel van techniek. Hij bestudeerde verschillende scholen (Shitô Ryû, Gôyû Ryû, Shôtôkan) en vond uiteindelijk in de Wadô Ryû school een antwoord op zijn vragen.

De methode van het Nippon Kempo werd door Meester Sawayama in de jaren vijftig op punt gesteld met vooral een commerciële bedoeling. Vandaar dat deze technieken hun beperkingen hebben waarop we op het einde van deze aflevering terugkomen.

Toch werd de Meester er door beïnvloed en later, onrechtstreeks, het Karate van de oudsten en misschien uiteindelijk dat van u. Door de Nippon Kempo-technieken te bestuderen zult u beter begrijpen waarom het karate van de Meester zo verschillend is van dat van de andere Japanse karateka's.

In de praktijk wordt het Nippon Kempo beoefend met een soort harnas aan. Dat bestaat uit een masker, handschoenen en een bescherming voor het lichaam. Dit beïnvloedt vanzelfsprekend de technieken : hoe kan men immers recht vooruit en snel slaan met die zware uitrusting aan ? De kracht bestaat er in ronde bewegingen te gebruiken voor zowel het afweren als het slaan waardoor ook het ontwijken minder moeilijk wordt.



De slagen worden werkelijk gegeven. De ontwijken, uitgelokt door de minste schijnbeweging, zijn dus realistischer. De slagen, ongebruikelijk voor een Karateka, zijn ook praktischer. Het is bijvoorbeeld volkomen normaal om zijn tegenstander vast te grijpen om hem te slaan of om hem op de grond te werpen.

Vermits de gevechtsafstand klein is, moet men meer rekening houden met de tegenstander en al zijn gebaren volgen en reageren op al zijn bewegingen. Het is een goede manier om het dreigende egocentrisme van sommige karateka's te verbeteren: geen tierlantijntjes of spektakel, men moet de slagen vermijden.

Een ander opvallend kenmerk zijn de vloeiende, dynamische en ononderbroken bewegingen. Om zich te verdedigen, aan te vallen, om zich te verplaatsen of om te ontwijken moet men leren om voortdurend de energie te gebruiken die besloten ligt in iedere beweging en in iedere situatie. Er kan dus geen sprake zijn van om te stoppen op het foute moment.

De bewegingen zijn gerangschikt in aanvallen, verplaatsingen en ontwijken. Dit is een kunstmatig onderscheid dat enkel tijdens de training bestaat. In werkelijkheid wordt iedere beweging "geboren" uit de vorige en "verwekt" ze de volgende.

De Meester had liever dat we de oorspronkelijke naam "Nippon Kempo" (letterlijk : Japans boksen) zouden vergeten om het "soepele methode" te noemen.

Nota voor de lesgevers :

Ik heb lang getwijfeld over het uitbrengen, zelfs in een beperkte versie, van dit boekdeel. Het ongeduld dat ik hier en daar voelde, vooral bij de ouderen, heeft mij er uiteindelijk toe gebracht. Mijn terughoudendheid blijft nochtans volledig bestaan. Dit boekdeel is niet bestemd voor een beginneling, enkel voor de onderrichters.

Hun taak bestaat erin de fouten van hun leerlingen te verbeteren. Daartoe hebben ze een apotheek nodig waaruit ze het ene of andere medicijn kunnen halen om de ziekten te behandelen die ze vaststellen. De hier uitgelegde bewegingen kunnen bijvoorbeeld dienen ter behandeling van een blind egocentrisme, een overdreven academisme of verstarring. Ze zijn ook nuttig om te zien met welke mentaliteit de zelfs gevorderde beoefenaar de studie van het karate ziet. Misschien ontdekt u zelf nog andere mogelijkheden. Bouw zelf, met wijsheid, uw eigen ervaring als onderrichter op.

Leerlingen die dit boek toevallig in handen zouden krijgen moeten zich geen illusies maken : schijn bedriegt, want op lange termijn kan men er niets nuttigs uithalen.

Hoe verleidelijk deze technieken ook zijn, ze zijn veel minder diepgaand dan deze van het karate. Ze geven onder andere een illusie van doeltreffendheid en hun studie zonder ervaren begeleiding kan leiden tot bittere teleurstellingen, ze kunnen voor de beginners een soort van vergif zijn. Niet voor niets is de Meester ermee gestopt om naar het karate over te stappen.

Technisch gezien hebben de hier beschreven bewegingen niet veel uitstaans met Karate. Indien u ze leert, klampt u zich best niet vast aan wat u kent maar bestudeert u ze met de maagdelijke geest van een beginneling.

Het gevecht is geen kwestie van woorden.

De bewegingen kunnen alleen of met twee bestudeerd worden. Het eerste deel is gewijd aan de bewegingen voor de individuele studie, het tweede deel aan de Kunités.

De uitleg en beschrijvingen zijn niet zeer gedetailleerd, dit is noch een toeval noch een gevolg van onkunde.

Bovendien zijn woorden en foto's niet erg nuttig om bewegingen te beschrijven en een manier van doen te vatten. Er gaat niets boven het werken met een meer ervaren beoefenaar.

Beschouw deze nota's dus eerder als een geheugensteuntje.

Denk even na over het volgende voorbeeld :

Indien u wilt metselen of schilderen dan zoekt u iemand om u de kneepjes van het vak te leren. Hoe maken we de metselspecie, waar dient ze voor en hoe kunnen we haar gebruiken? Hoe nauwkeurig een baksteen breken, hoe een steen bewerken enz... Het behoeft allemaal geen grote theorieën. Trouwens ambachtslieden zijn meestal niet erg spraakzaam en vaak houden ze zorgvuldig, al dan niet naijverig, de geheimen van het vak voor zich.

## BEWEGINGEN VAN NIPPON KEMPO

De beginpositie is deze van HANMI-GAMAE :

Linkerbeen ongeveer één pas naar voren ;

Lichaam voor driekwart gedraaid ;

Benen soepel ;

Geopende handen ter hoogte van de borst en handpalmen lichtjes naar voren gedraaid.

### MET DE HANDEN

Bij het slaan naar het aangezicht van de tegenstander houdt men de andere hand voor de borst en vice-versa.

Plooi op het ogenblik van de impact de pols in een korte droge beweging ("snap").

Deze bewegingen gaan in tegenstelling met het karaté, noch met een rotatie van de vuist noch met Hikité gepaard.

#### 1. Choku-Zuki

= directe vuistslag naar het aangezicht of de borst

De slag wordt gegeven met de handpalm naar beneden.

De eenvoud van deze slag maakt gebreken duidelijker zichtbaar.

Let vooral op het draaien van de heupen en het slaan met geheel het lichaam. Gebruik één hand als bescherming en de andere om te slaan.

De hand die slaat rolt zich als het ware op het ogenblik dat men raakt. Het is deze beweging die de slag zijn droogheid geeft.

#### 2. Yoko-Uchi

= zijdelingse slag naar aangezicht of borstkas.

Let op de elleboog die zich na de stoot direct naar de romp terugtrekt. Tijdens de slag is de zijde namelijk niet gedekt en dat is zeer gevaarlijk. Hou daarom dit moment zo kort mogelijk door de oksel zeer snel te sluiten.

### 3. Age-Uchi

= slag van beneden naar boven naar de kin.

De slag wordt met het gehele lichaam gegeven, alsof de elleboog op de bekkenkom steunt. De slag begint vanuit de tenen en loopt van daaruit naar de kin of het lichaam van de tegenstander.

### 4. Oroshi-Uchi

= slag van boven naar beneden naar het hoofd.

Deze beweging wordt vaak vergeleken met een kat die krabt. Ook hier weer steunt het lichaam de slag zoals een smash in tennis of volley-ball.

### 5. Ura-Uchi (of Soto-Uchi)

= slag met de rug van de vuist naar het aangezicht.

Het is niet enkel de vuist die slaat, maar de slag wordt door heel de arm gedragen. De voorarm wordt, als het ware, naar voor geworpen terwijl de hand volgt.

## **MET DE BENEN**

Door de knie te plooiën op het ogenblik dat de voet doel treft, leert men gebruik te maken van de zwaartekracht. Let er op de onderbuik te beschermen met de vuist aan dezelfde kant van het been dat trapt. Bijvoorbeeld: bij het trappen met het linkerbeen, verdedigt uw linkerhand de onderbuik terwijl u de rechterhand voor de borst gehouden wordt.

### 1. Tsuki-Geri

= rechtstreekse trap naar het lichaam.

Om zich deze trap eigen te maken leert men hem te geven met de bal van de voet, al "fietsend" in de buik van de tegenstander. De knie goed heffen en de voet ontrolt zich op het ogenblik dat men de tegenstander raakt.

## 2. Age-Geri

= trap van beneden naar boven.

Het is nog belangrijker om het zwaartepunt te laten vallen en de opgehoopte energie te gebruiken om het been naar het gezicht van de tegenstander te lanceren. Opgelet! Net zoals in Tsuki-Geri niet achteroverbuigen.

## 3. Hiza-Geri

= kniestoot naar het lichaam.

De beginpositie is een beetje anders: om met de rechterknie te stoten bevindt de linkervoet zich voor de rechtervoet, de heupen zijn driekwart gedraaid, beide armen zijn een beetje naar voor opgeheven alsof men de tegenstander bij de hals wil vastgrijpen.

Stoot de rechterknie van achter naar voor en van beneden naar boven terwijl beide handen gelijktijdig naar de zijden worden getrokken alsof, men de borstkas van de tegenstander naar de stoot toetrekt.

## 4. Fumi-Geri

= stoot met de hiel, van boven naar beneden, alsof hij iets verplettert.

Hef de rechtervoet zo hoog mogelijk, de punt van de voet wijst naar beneden en de rechterhand dekt de onderbuik. Trap vervolgens van boven naar beneden terwijl de punt van de voet naar boven trekt en de hiel het doel raakt.

Let hierbij op volgende : het lichaam buigt een beetje voorover bij de voorbereiding van de trap, vervolgens ontspant het zich tot het terug recht is als de hiel het doel raakt.

## DE ONTWIJKINGEN

### 1. Yokimi ou Sokushin

Letterlijk : "Lichaam opzij".

Het lichaam wijkt naar links of naar rechts uit. Vaak beperkt de ontwijking in een reëel gevecht zich tot een kleine zijdelingse verplaatsing van de romp of zelfs enkel van het hoofd, waardoor de slag naast het gezicht doorgaat.

### 2. Hikimi

Letterlijk : "Lichaam terugtrekken".

De heupen terugtrekken voor een slag naar het lichaam.

### 3. Sorimi

Letterlijk : "Lichaam plooiën".

Het bovenste gedeelte van het lichaam helt naar achter, de kin ingetrokken. Het zwaartepunt van het lichaam verplaatst zich naar het achterste been.

### 4. Shizumi of Shinshin

Letterlijk : "Lichaam onderduiken, laten glijden".

Laat het zwaartepunt op de benen vallen, trek enkel het hoofd tussen de schouders, zoals een schildpad haar kop intrekt.

Zo eindigt men op een natuurlijke wijze in de positie van Shiko-Dachi.

### 5. Kaishin of Hirakimi

Letterlijk : "Lichaam openen".

Vergelijk de beweging met die van een draaiende deur. Denk aan het "schrijverke", het kleine insect met zijn draaiende beweging op het stille wateroppervlak dat door Guido Gezelle zo welsprekend werd beschreven.

## 6. Kugurimi ou Senshin

Letterlijk : "Langs onder gaan".

Draai de romp spiraalgewijs rond de arm van de tegenstander bij zijdelingse slagen (Yoko-Uchi, hoekslagen, ...). Tijdens deze beweging nadert men de tegenstander tot op het punt dat men zijn ribben kan raken en vervolgens met de kop tot aan zijn oksel reikt. Hou uiteraard de tegenstander steeds nauwgezet in de gaten.



## DE VERPLAATSINGEN

De belangrijkste verplaatsingen werden reeds gedetailleerd beschreven in het boek Kihon. Hier worden ze enkel in herinnering gebracht. De beginpositie is steeds Hidari-Hanmi-Gamae.

### 1. Yoriashi Zengo

De voeten glijden één na één voorwaarts (zen), dan achterwaarts (go) zonder ze te kruisen.

### 2. Yoriashi Sayu

De voeten glijden één na één naar rechts (yu), dan naar links (sa), zonder ze te kruisen.

### 3. Fumikomi Zengo

De voeten kruisen voorwaarts dan achterwaarts (de achterste voet glijdt voor de voorste voet en vice-versa).

### 4. Fumikomi Sayu

Kruisend glijden de voeten naar links en dan naar rechts.

### 5. Sakyoku

Zigzag glijdend naar links (met de linkervoet) dan naar rechts (met de rechtervoet). De voeten niet kruisen bij de eerste pas, wel bij de tweede pas.

### 6. Kaishin

De heupen draaien in tegenwijzerzin, de rechtervoet glijdt voor de linkervoet, dan de linker achter de rechter en andersom.

## De Nippon-Kempo technieken met partner

De Nippon-Kempo technieken worden alleen of met een partner bestudeerd. De bewegingen voor zelfstudie werden samengevat in de vorige paragrafen. De geregelde gevechten worden in de volgende bladzijden beschreven.

De technieken worden in twee groepen voorgesteld.

1. De technieken waarbij beide handen gebruikt worden (Ryôte-Waza).
2. De technieken waarbij de hand die verdedigt voert ook de tegenaanval uit (Katate-Waza).

Houd door ze te oefenen rekening met de volgende gedachten:

- Probeer tijdens parades niet de arm of het been van de tegenstander te raken; denk in plaats daarvan aan het wrijven van de aanval, het erin steken en het naar je toe trekken.
- Het is veel gemakkelijker om een ledemaat aan het einde te controleren.
- Het lichaam genereert en begeleidt alle bewegingen; de leden worden voor de afwerking gebruikt.
- Denk aan het lopen op de tegenstander in plaats van op hem te wachten.
- De instelling van de geest waarmee je deze oefeningen bestudeert (en ook Karate en waarschijnlijk nog veel meer) is bepalend. Het is het einde van uw succes en mislukking, zowel op de korte als vooral op de lange termijn. Het is erop dat een behandelaar wordt gemeten

Na elke oefening systematisch met partner te hebben bestudeerd, kan men doorgaan naar de volgende stap om de tweeëndertig oefeningen in één keer en met rust te doen en ze op deze manier te herhalen totdat ze een tweede natuur worden.

## Ryôte Waza

Technieken waarbij beide handen worden gebruikt, één voor de verdediging en de andere voor de aanval.

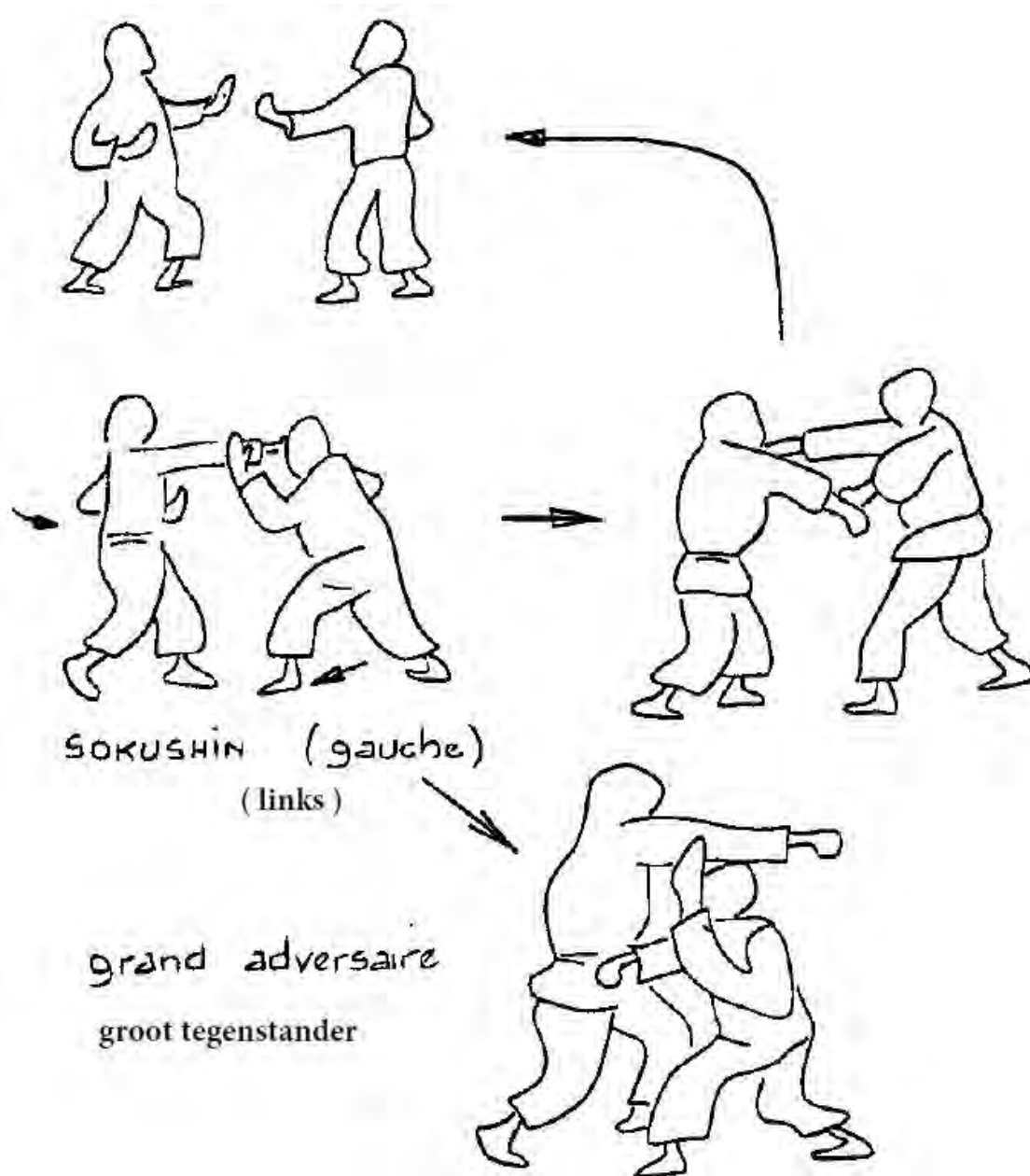
## Kumité n° 1

Aanval: Choku-zuki rechts naar het gezicht.

Verdediging: Voer Sokushin links uit en plaats de linkerhand tegen de buitenzijde van de arm van de tegenstander. Duw dan zijn arm naar beneden en sla Choku-Zuki rechts naar het aangezicht.

Commentaar:

Deze oefening geeft de gewoonte van zij ontwijken en hoe het effect van een klap te doorbreken.



## Kumité n°2

Aanval: Choku-zuki links naar het gezicht.

Verdediging: Voer Sokushin rechts uit en plaats de rechterhand tegen de buitenzijde van de linkervoeram van de tegenstander. Laat het zwaartepunt zakken (Shinshin), laat tegelijk de linkervoet voorwaarts glijden en sla Choku-Zuki links naar het lichaam.

Commentaar:

Deze oefening geeft net als de vorige de gewoonte om opzij te gaan en de kracht van een klap te breken met een kleine polsbeweging. Het geeft je ook het gevoel wat er in de G-vuist gebeurt als je het zwaartepunt laat vallen.



SOKUSHIN (drot)

rechterkant



TCHINSHIN

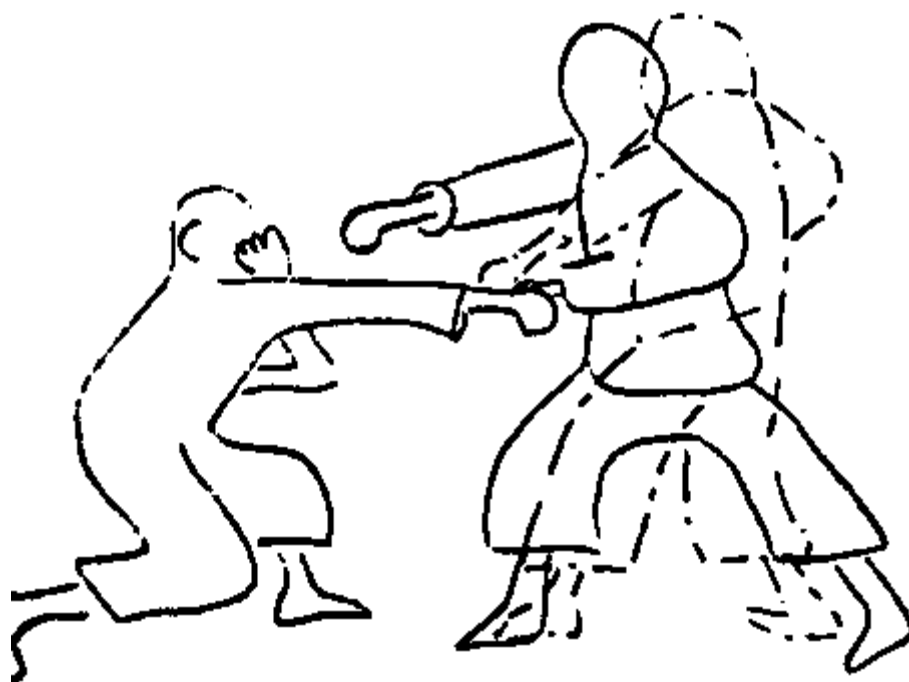
## Kumité n°3

Aanval: Choku-Zuki links naar het lichaam.

Verdediging: Draai de heupen ter plaatse in wijzerzin, begeleid met de palm van de linkerhand de hand van de tegenstander naar links. Kom dan terug in de oorspronkelijke houding en sla Choku-Zuki rechts naar het gezicht.

Commentaar:

Deze oefening leert lichaam- en armbewegingen te verbinden. Het geeft je ook het gevoel hoe je alle bewegingen van het lichaam moet gebruiken: gaan ontwijken en terugkeren om toe te slaan. Daarnaast geeft het de mogelijkheid om het gevoel van contact van de hand die afweert met de arm die toeslaat te verfijnen.



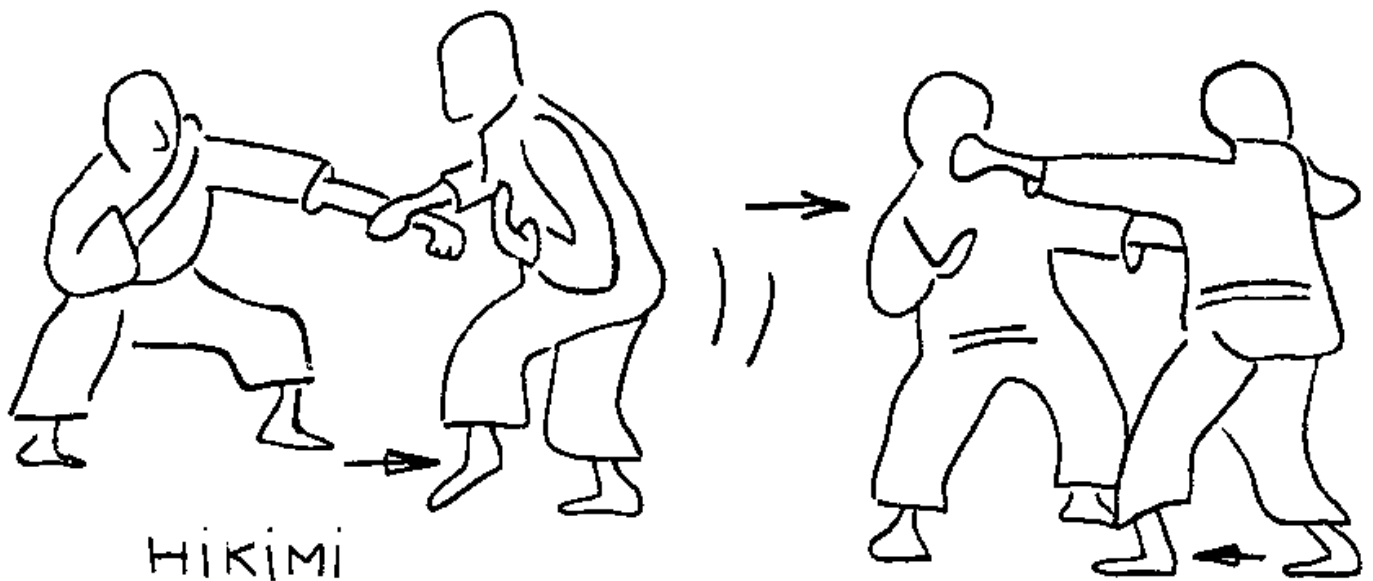
## Kumité n°4

Aanval: Choku-Zuki links naar het lichaam.

Verdediging: Trek het Lichaam terug door de buik in te trekken (Hikimi). Steun daarbij met rechterhand op de rechtersvoorarm van de tegenstander. Keer vervolgens terug in de beginpositie en geef Choku-Zuki links naar het gezicht.

Commentaar:

Deze oefening leert vooral het ontwijken door het lichaam te verwijderen; het is een goede gelegenheid om te leren hoe je je afstand schatten. Hij leert ook de betekenis van handcontact tussen handen die afweert en armslagen. Tot slot geeft het de mogelijkheid om het effect van lichaamsbewegingen op de slagvuist te voelen.



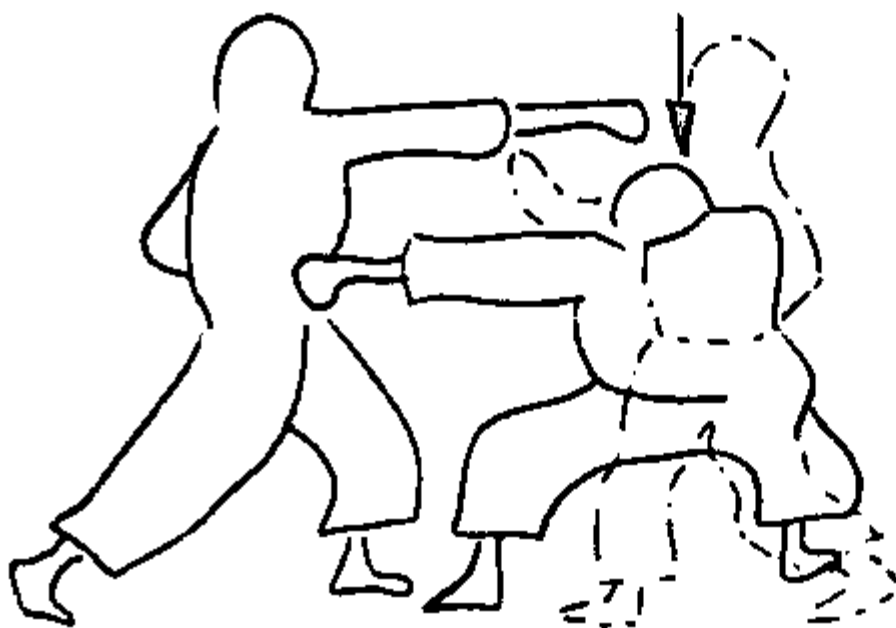
## Kumité n°5

Aanval: Choku-Zuki rechts naar het gezicht.

Verdediging: Laat, in één beweging, het zwaartepunt ter plaatse zakken (Shinshin) en sla Choku-Zuki links naar het lichaam.

Commentaar:

Het draait allemaal om het leren meten van de gemoedstoestand van de tegenstander en om te voelen wanneer men moet aanvallen. Het is een goede manier om te leren hoe je het op het juiste moment aanvalt. Het laten vallen van het zwaartepunt heeft ook een effect op de slag. Ten slotte biedt het de mogelijkheid om te onderzoeken welke mindset-regelingen moeten worden gecultiveerd om succesvol aan te vallen.



TCHINSHIN



## Kumité n° 6

Aanval: Choku-Zuki links naar het gezicht.

Verdediging: Laat het lichaam, in één beweging, ter plaatse zakken. Draai terzelfdertijd de heupen in tegenwijzerzin, als een spiraalbeweging van boven naar beneden, en sla Choku-Zuki rechts naar het lichaam.

Commentaar:

We kunnen dezelfde opmerkingen maken over deze bewegingen als voor de vorige Kumité.



TCHINSHIN

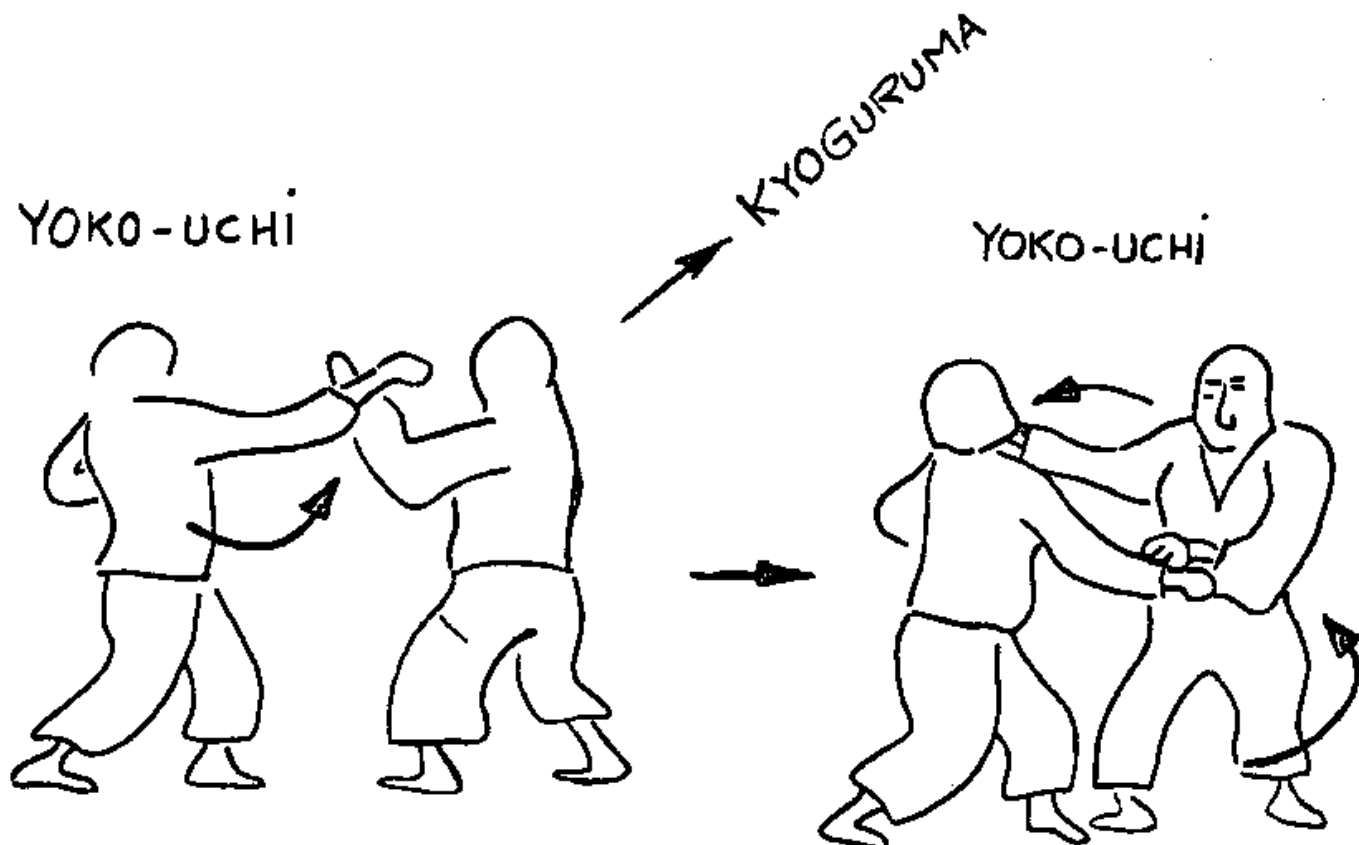
## Kumité n° 7

Aanval: Yoko-Uchi rechts naar het gezicht.

Verdediging: Weer af met de linkerhandpalm, breng de rechterhand van de tegenstander naar beneden en voer tegelijkertijd Kaishin uit in tegenwijzerzin, maak gebruik van deze beweging om Yoko-Uchi rechts naar het hoofd te slaan.

Commentaar:

Voor deze Kumité gebruiken en verfijnen we het gevoel van het juiste moment dat de twee vorige Kumités zich al aan het ontwikkelen waren. Deze Kumité vereist een lange praktijk van Kaishin.



## Kumité n°8

Aanval: Yoko-uchi links naar het gezicht.

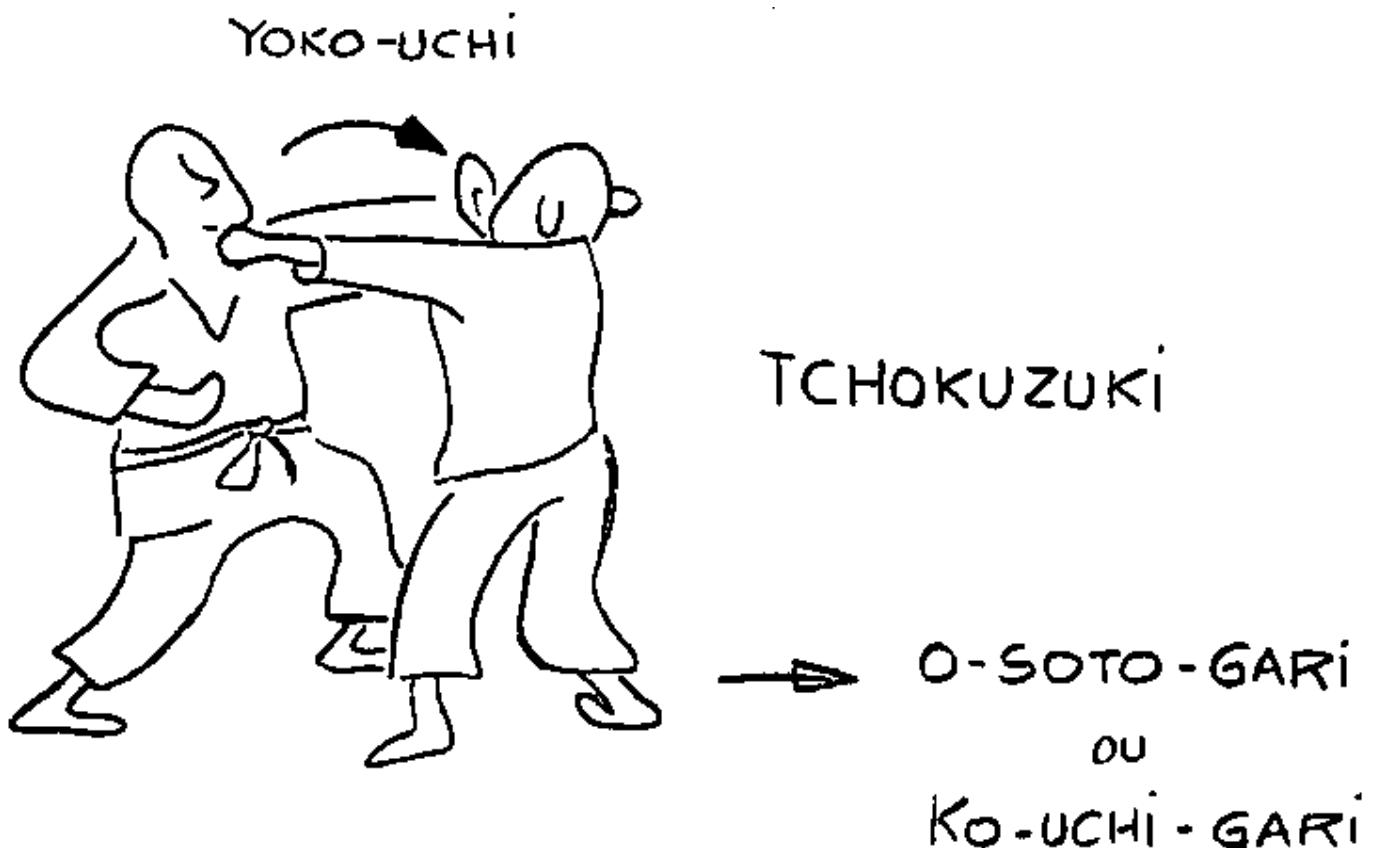
Verdediging: Weer met de rechterhand af. Trek ondertussen, zonder kracht, de hand van de tegenstander naar je toe en sla tegelijk Choku-Zuki links naar het gezicht.

Commentaar:

De kleine trekbeweging van de rechterhand is voldoende om de aanval van de tegenstander te verstikken, hoe gewelddadig deze ook is. De tegenaanval komt heel snel aan; zorg ervoor dat u het controleert.

We kunnen verder doen met werptechniek zoals

O Soto Gari naar rechts (het linkerbeen van buitenaf maaien met zijn linkerbeen) of ook Ko Uchi Gari naar rechts (het linkerbeen van binnenuit maaien met de linkervoet).



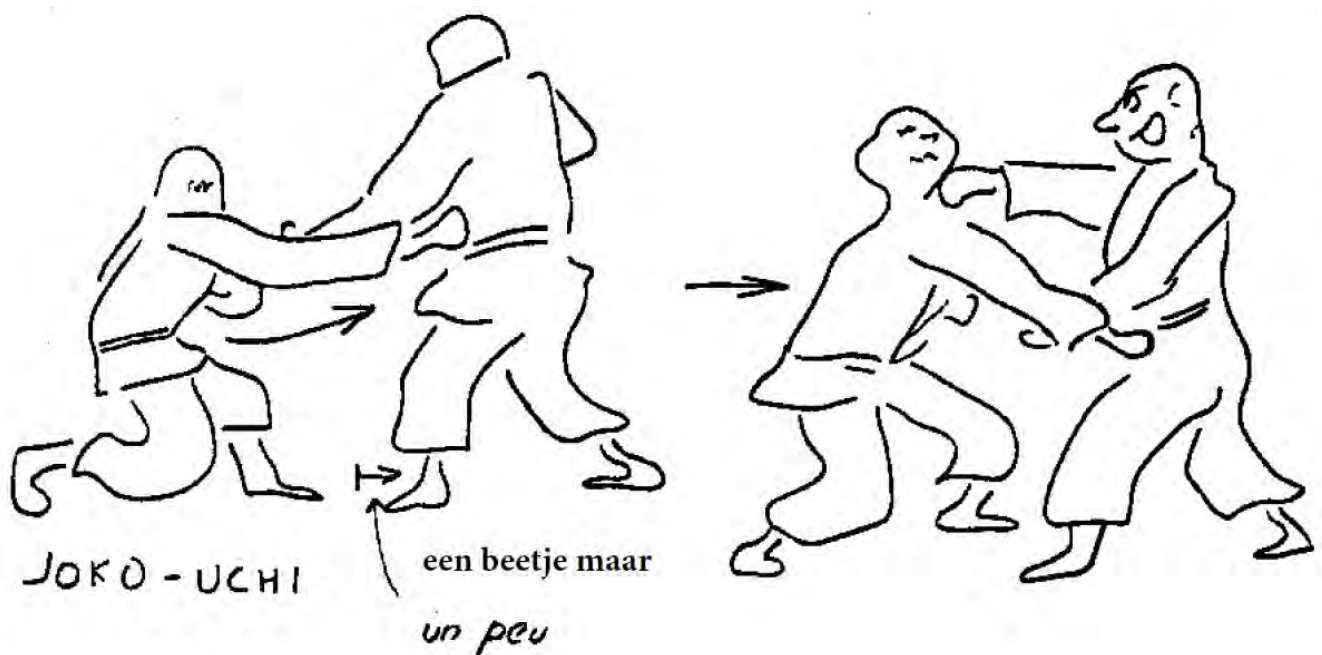
## Kumité n°9

Aanval: Yoko-Uchi rechts naar het lichaam.

Verdediging: Schuif lichtjes naar achter (Yori-Ashi) en breek de slag met de linkerhand. Kom dan terug naar de tegenstander en gebruik deze beweging van het lichaam om Soto-Uchi rechts naar het gezicht uit te voeren.

Commentaar:

Ook hier is de kleine beweging van terugtrekking van het lichaam en de linkerhand genoeg om zelfs een zeer gewelddadige aanval met gemak te verstikken.



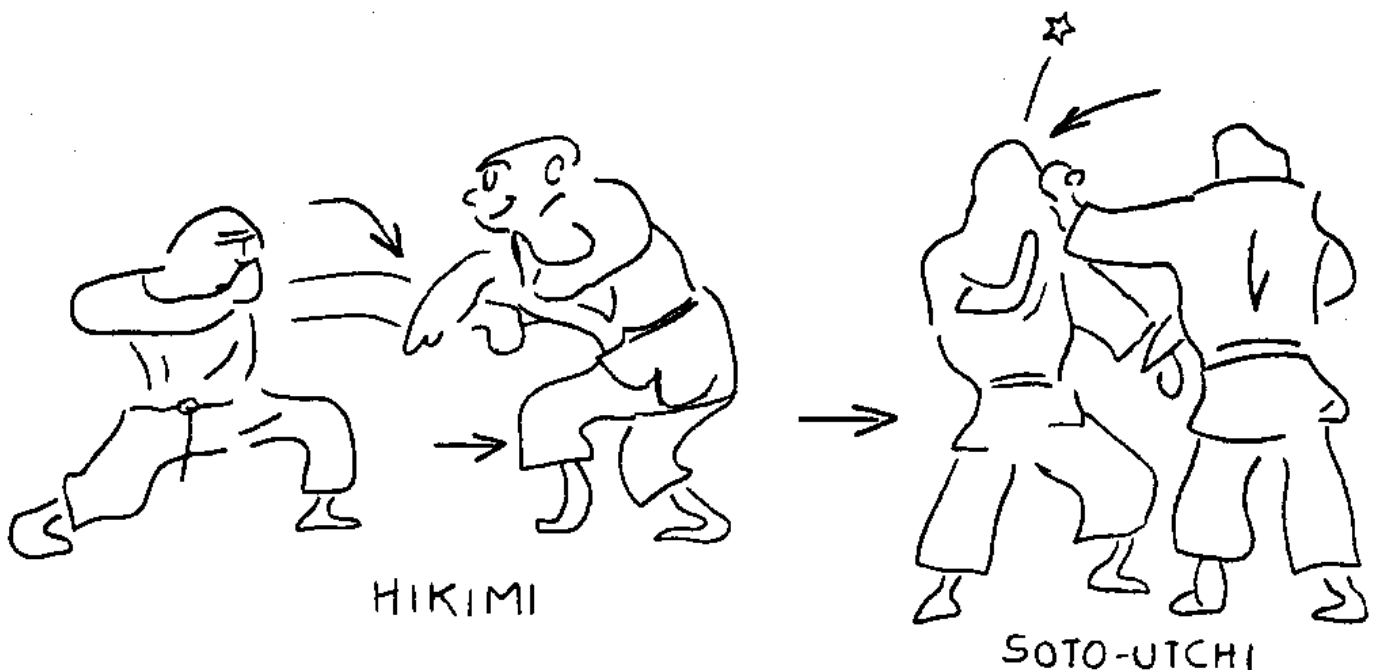
## Kumité n° 10

Aanval: Yoko-Uchi links naar het lichaam.

Verdediging: Ontwijk met Hikimi door de romp terug te trekken terwijl de rechterhand de slag verzwakt. Beweeg vervolgens terug naar de tegenstander toe en maak gebruik van de beweging van het lichaam om Soto-Uchi links naar het gezicht te slaan.

Commentaar:

Vergeet ook niet om de aanval van de tegenstander naar je toe te trekken om het effect te doven. Het effect van Soto-Uchi komt van de rotatie van het lichaam dat de vuist gooit.



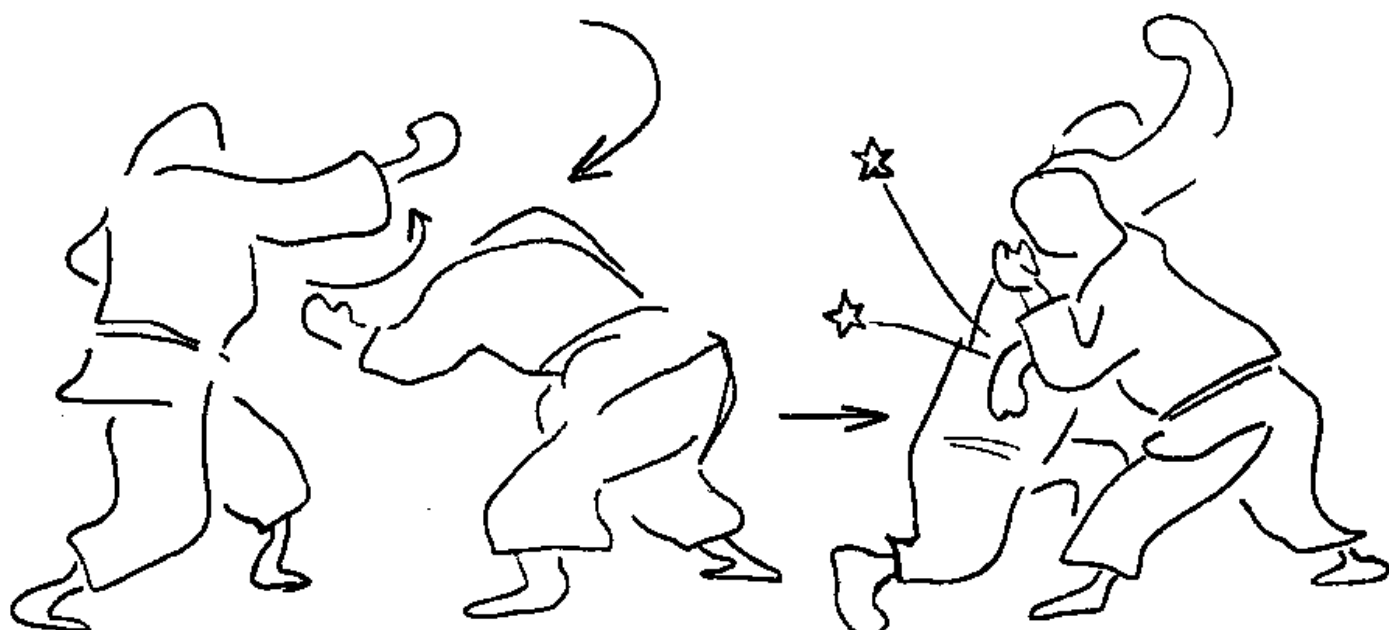
## Kumité n° 11

Aanval: Yoko-Uchi rechts naar het gezicht.

Verdediging: Voer Senshin uit en ga daarbij onder de rechterarm van de tegenstander door, draai tegelijkertijd rond zijn arm in wijzerzin. Benader hem alsof je onder zijn oksel doorgaat en sla Yoko-Uchi rechts naar de romp.

Commentaar:

Deze Kumité ontwikkelt het gevoel van het juiste moment en verfijnt het. Voor de veiligheid kun je met de palm van je hand slaan om Yoko-Uchi te maken. Om onder de aanval te glijden, vergeet niet om de kin in te stoppen; het is een kans om de voeten van de tegenstander en de relaties tussen voeten, lichaam en armen te observeren.



## Kumité n° 12

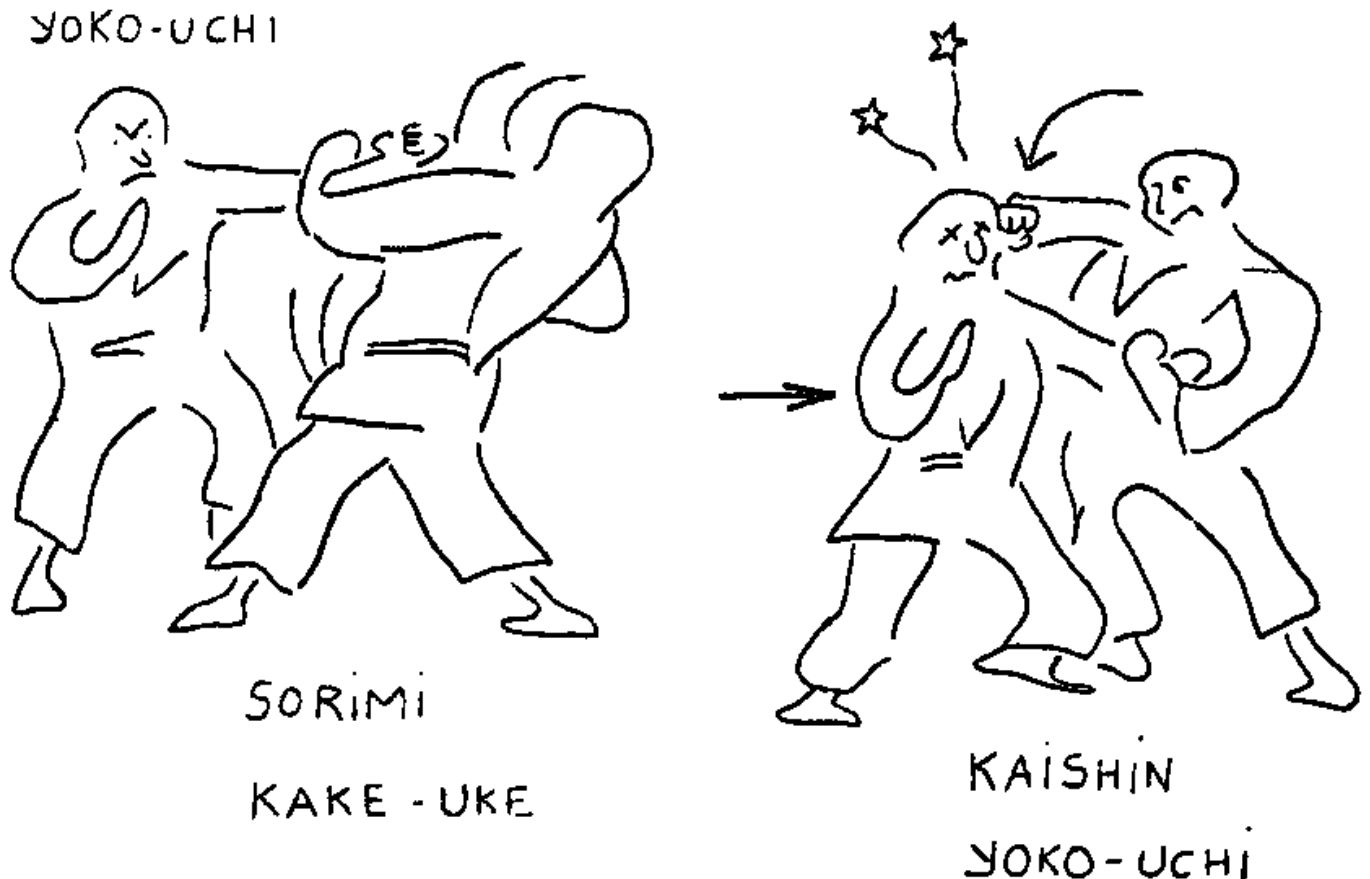
Aanval: Yoko-uchi links naar het gezicht.

Verdediging: Ontwijk met Sorimi (door de romp naar achter te trekken), haak tegelijk met de voorarm (Kake-Uke) in de linkerarm van de tegenstander, voer in dezelfde beweging Kaishin uit in tegenwijzerzin en sla Yoko Uchi rechts naar het hoofd.

Commentaar:

Deze Kumité leert zijn bord te vinden. Als je dit soort oefeningen onder de knie hebt, blijf je altijd in balans, een beetje als een poussah die onmogelijk naar beneden te halen is.

Nota bij Kake-Uke : Laat de linkerhand op de pols van de tegenstander vallen en breek zo zijn slag. Blijf aan zijn slag plakken zodat het lijkt dat de slag van de tegenstander wordt verstikt.



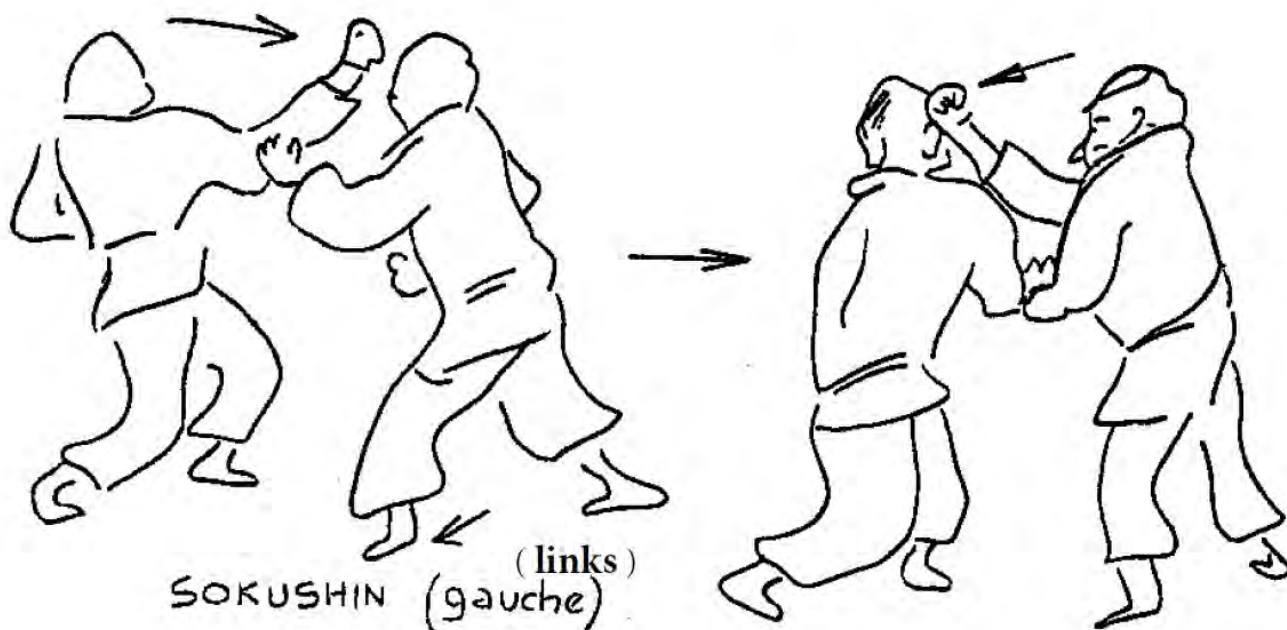
## Kumité n° 13

Aanval: Soto-Uchi rechts naar het hoofd.

Verdediging: Laat de voet naar links glijden in Sokushin, druk tegelijk met de linkerhandpalm de rechterelleboog van de tegenstander naar binnen en naar beneden. Sla Soto-Uchi rechts naar het gezicht.

Commentaar:

Net als bij de eerste Kumité, schuif opzij door goed voor de tegenstander te blijven.





## Kumité n° 14

Aanval: Soto-uchi links naar het gezicht.

Verdediging: Voer Sokushin uit naar rechts en doe tegelijk de aanval van de tegenstander naar buiten afwijken met de rug van de linkerhand. Grijp dan de pols van de tegenstander en sla met een kleine heuprotatie Yoko-Uchi rechts naar het gezicht.

Commentaar:

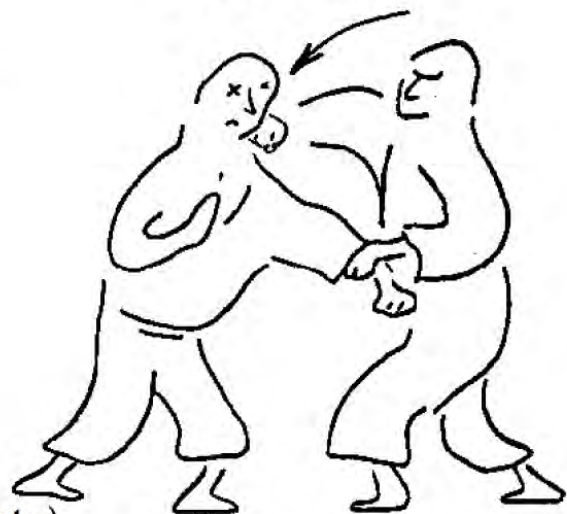
Ook hier schuiven zij door vooraan te staan; Yoko-Uchi wordt gedragen door de beweging van het lichaam; de spil van de beweging bevindt zich op het contactpunt met beide handen.

SOTO-UTCHI



SOKUSHIN (naar rechts)  
(droit)

YOKO-UTCHI



(Pas KAISHIN) (geen Kaishin)

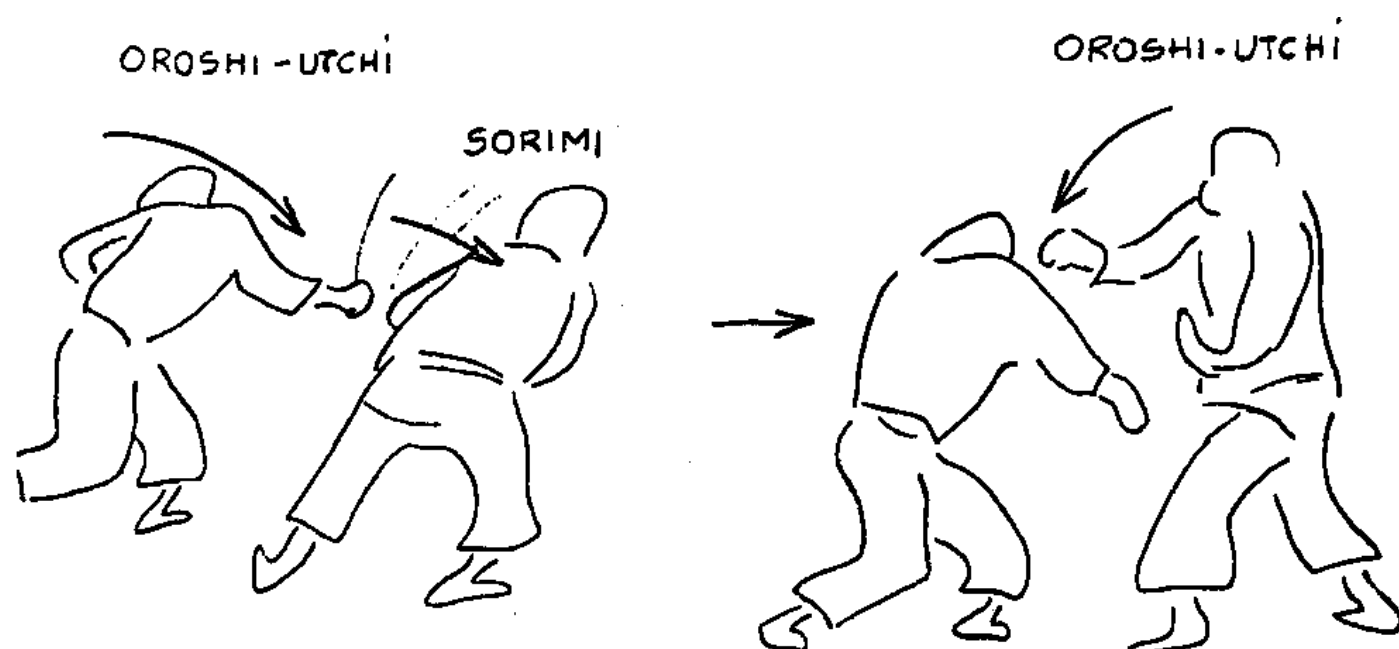
## Kumité n° 15

Aanval: Oroshi-uchi rechts naar het hoofd.

Verdediging: Draai tijdens Sorimi heel de romp naar rechts. Sla dan Oroshi-Uchi rechts naar het hoofd. Maak daarbij gebruik van de "veerbeweging" van de romp.

Commentaar:

De ontwijk-beweging is een hybride van terugslag, rotatie en verwijdering van de romp; aldus ontwikkelt zich een spanning in het lichaam, dat zich in de klap oplost.



## Kumité n° 16

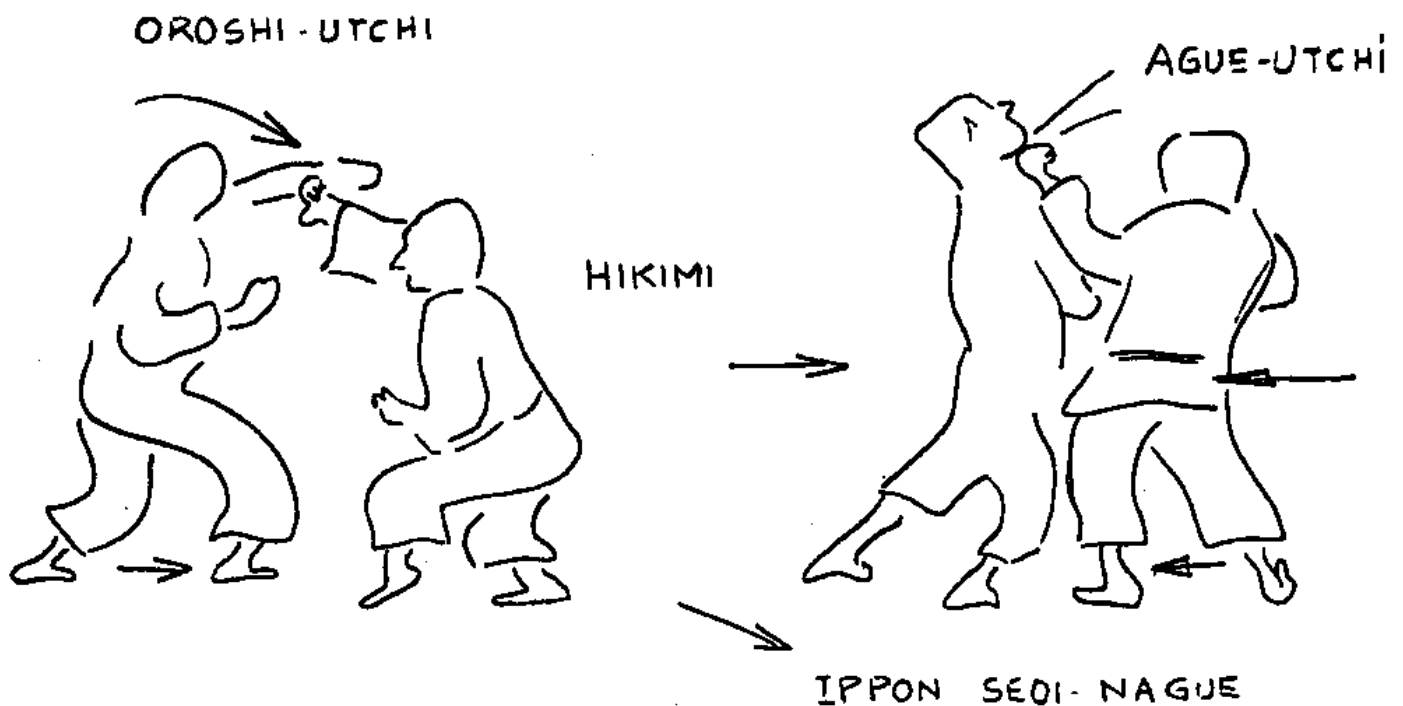
Aanval: Oroshi-Uchi links naar het hoofd.

Verdediging: Breng tijdens Hikimi het gewicht op het rechterbeen en weer gelijktijdig de slag boven het hoofd af met de rechterhand (deze stand lijkt sterk op Mae-No-Nekoashi). Maak gebruik van de "veerbeweging" van de romp om Age-Uchi links naar de kin te slaan.

Commentaar:

Deze oefening laat je het verband voelen tussen parade en tegenaanval; de verwijdering van het lichaam dat zich op zichzelf vestigt, creëert een spanning waaruit de aanval wordt geboren.

Nota : In plaats van Age-Uchi kan ook worden verder gegaan met Ippon-Seoi-Nage naar links. Grijp met de rechterhand de linkerhand van de tegenstander. Trek die naar je toe en begeleid zijn arm met de holte van de elleboog. Glijd vervolgens onder zijn gestrekte arm door en laat tegelijk het zwaartepunt zakken onder dat van de tegenstander (de lenden tegen de billen). Meestal volstaat dit om hem te werpen.



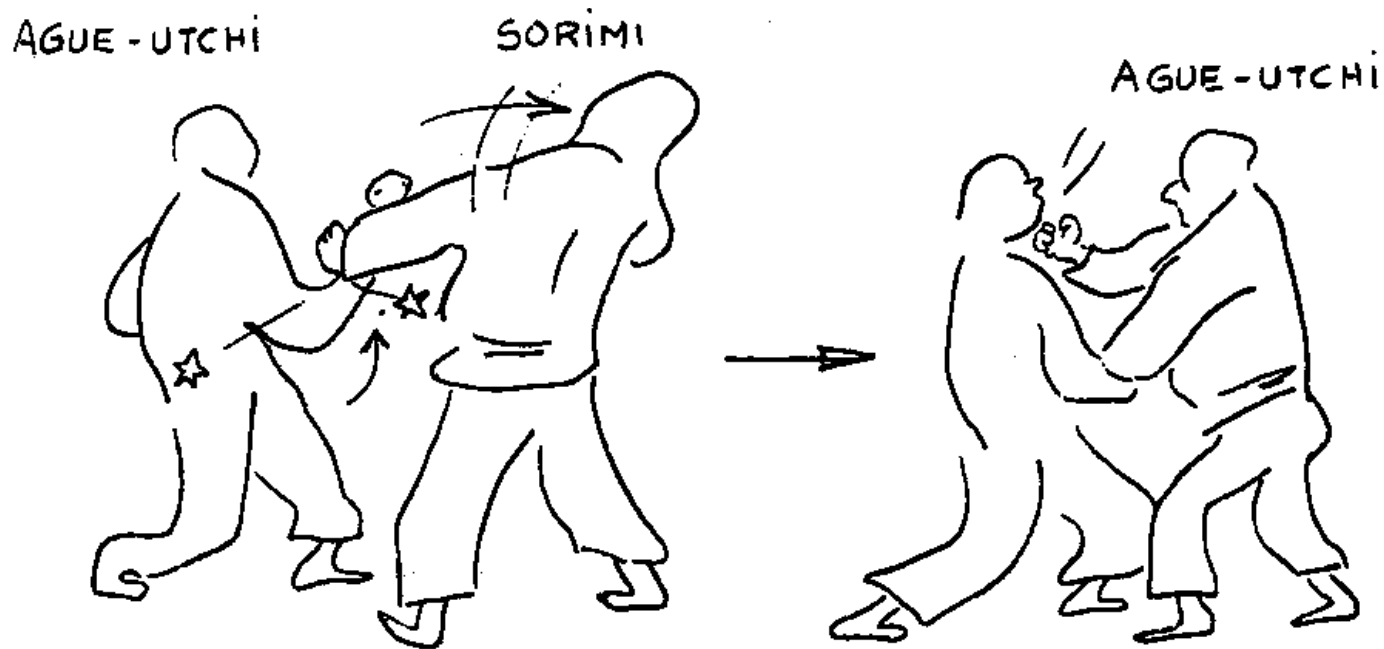
## Kumité n° 17

Aanval: Age-uchi rechts naar de kin.

Verdediging: Buig de borst naar achter (sorimi), steun met de palm van de linkerhand in de holte van de rechterelleboog van de tegenstander, sla age-ushi naar de kin met de rechterhand.

Commentaar:

Door deze oefening leert men de effectiviteit van een schijnbaar onschadelijke beweging te voelen; ook hier wordt de spanning geboren uit de lichaamsbuigingen gebruikt om Age-Uchi te geven wanneer het lichaam rechtgetrokken wordt.



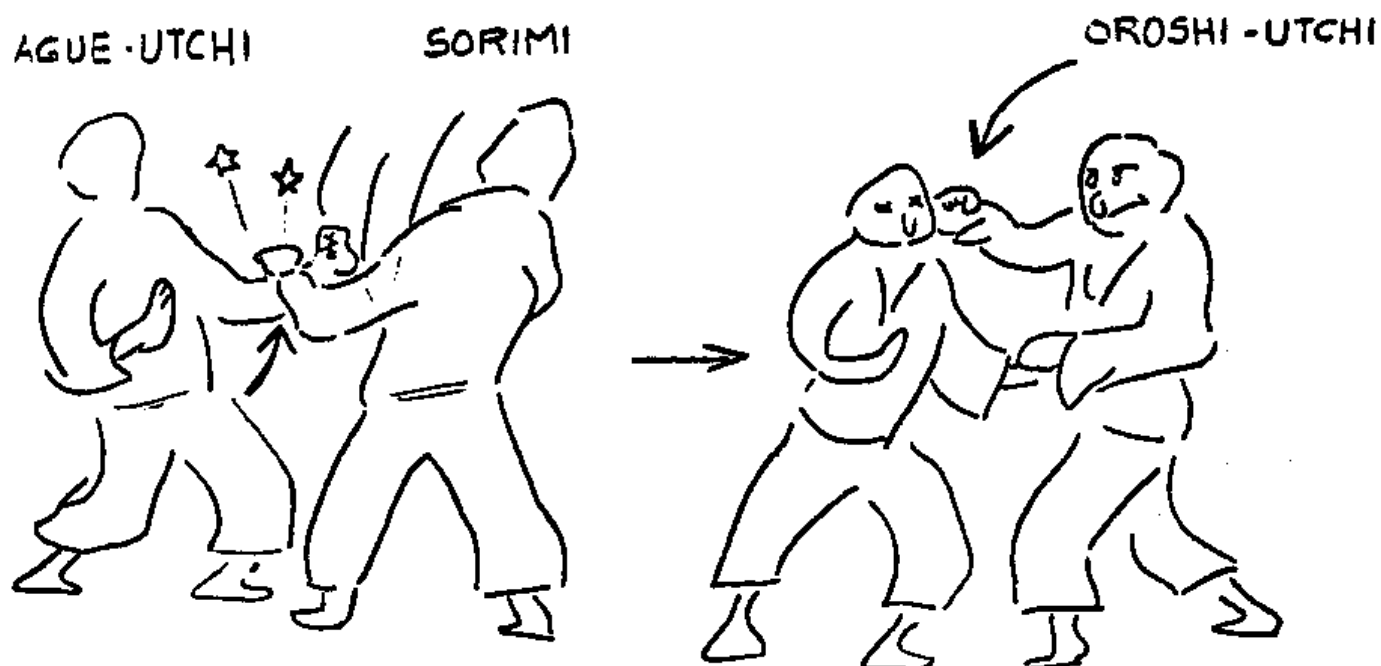
## Kumité n° 18

Aanval: Age-Uchi links naar de kin.

Verdediging: Ontwijk door de borst naar achter te trekken, steun met de palm van de linkerhand in de holte van de linkerelleboog van de tegenstander sla dan, zonder onderbreking, Oroshi-Uchi rechts naar het hoofd.

Commentaar:

Omdat de afstand tussen de tegenstanders korter is (het is de voorste vuist die toeslaat), leidt gezond verstand tot afwijken: het is de snelste en meest spontane ontwijking. Hier ook lost de spanning van de ontwijking (een beweging van de romp heen en weer) zich in de aanval van rug aan voorzijde op.



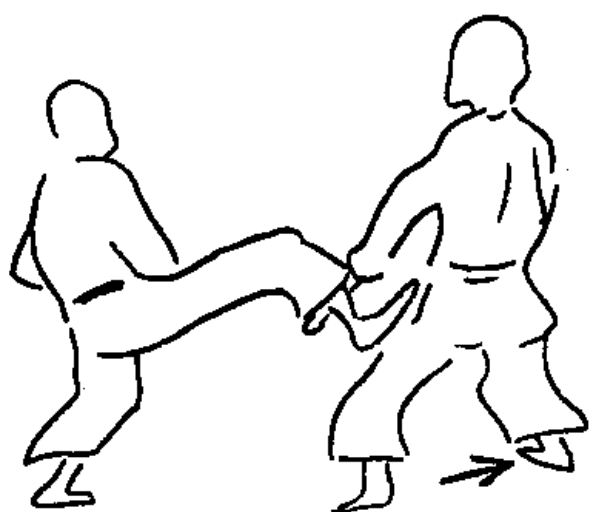
## Kumité n° 19

Aanval: Tsuki-Geri rechts naar het lichaam..

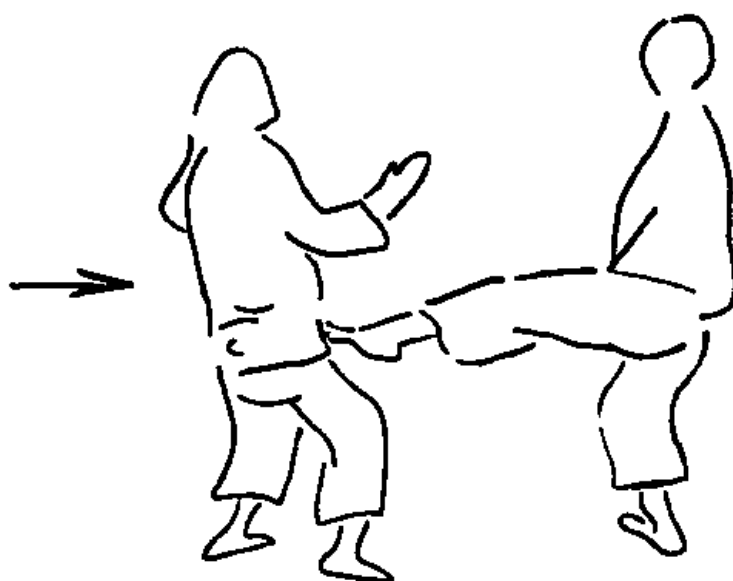
Verdediging: Voer een kleine Yori-Ashi rechts naar achter uit en draai tegelijk de heupen in wijzerzin. Duw ondertussen met de linkerhand het been van de tegenstander weg. Maak dan gebruik van de "vaart" van de tegenstander om Tsuki-Geri links (dit is het voorste been) naar het lichaam te trappen.

Commentaar:

De voet van de tegenstander kan enigszins naar achteren worden getrokken, wat hem uit balans brengt en hem elke kans ontnemt om nuttig na te streven.



TSUKI GUERI



TSUKI GUERI

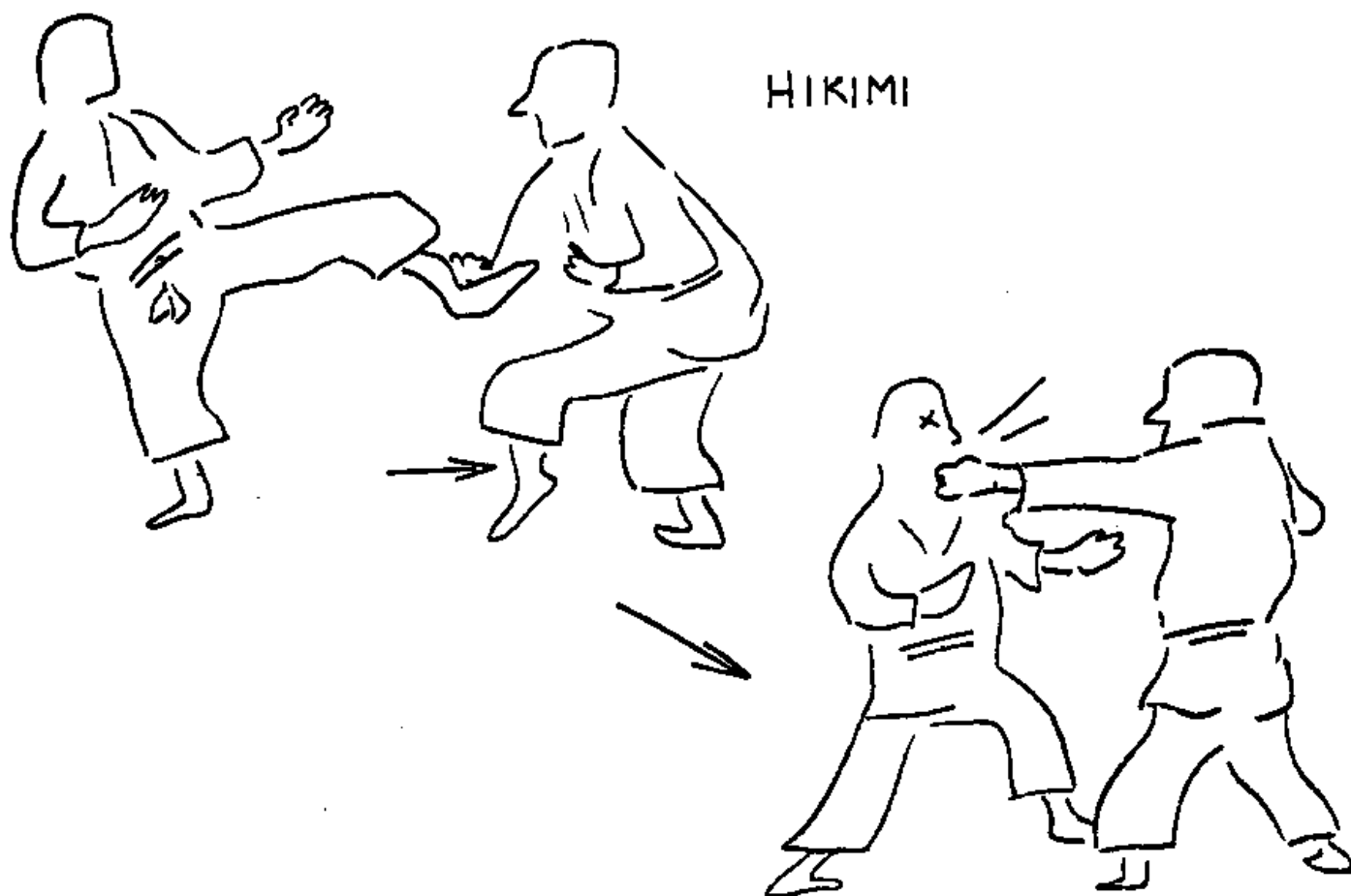
## Kumité n°20

Aanval: Tsuki-Geri links naar het lichaam.

Verdediging: Duw tijdens Hikimi met de rechterhandpalm tegen de buitenkant van het been van de tegenstander. Kom terug in de begin positie en sla tegelijk Choku-Zuki links naar het gezicht.

Commentaar:

Deze oefening leert de bewegingen van de tegenstander nauwkeurig te beoordelen; hier geeft ook de verwijdering van het lichaam de energie van de punch.



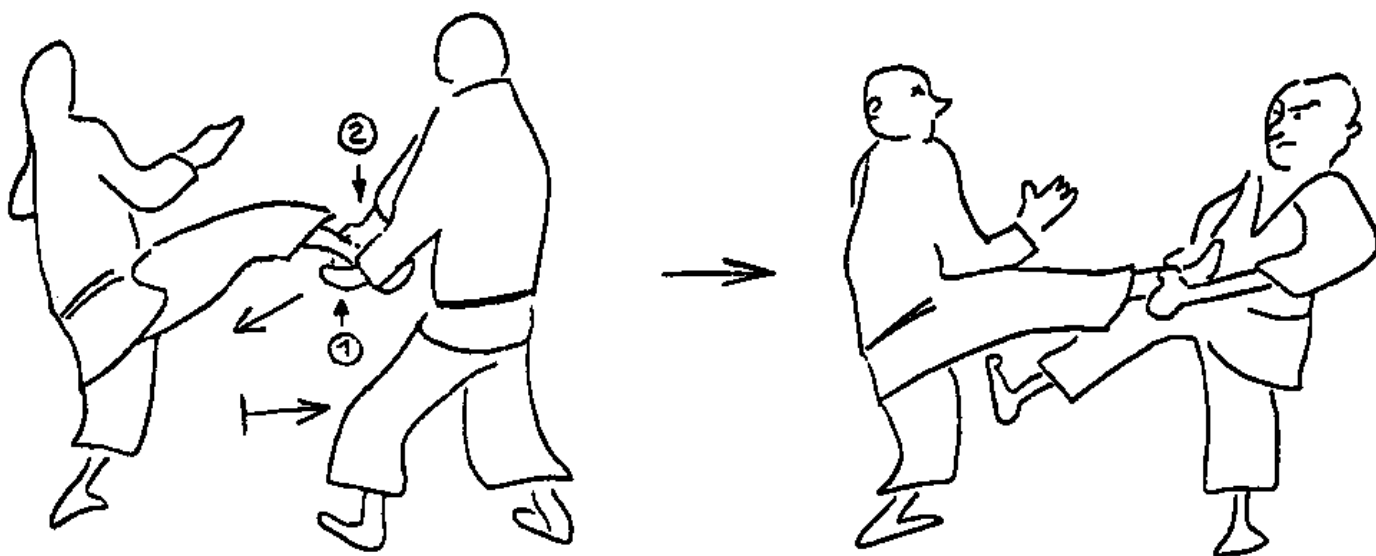
## Kumité n°21

Aanval: Age-Geri rechts naar het lichaam.

Verdediging: Doe een kleine Yori-Ashi naar achter en schuif de linkerhandpalm onder de hiel van de tegenstander en grijp dan ook met de rechterhand de enkel van de tegenstander. Kom vervolgens terug naar de tegenstander en trap Fumi-Geri rechts naar het steunbeen.

Commentaar:

De parade brengt de tegenstander uit balans, waardoor hij erg kwetsbaar is voor de tegenaanval.





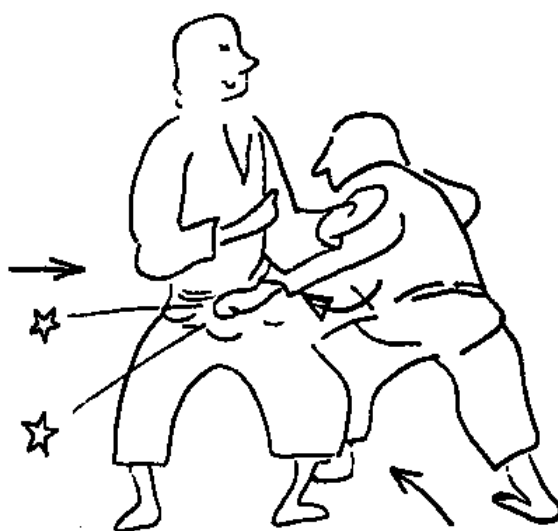
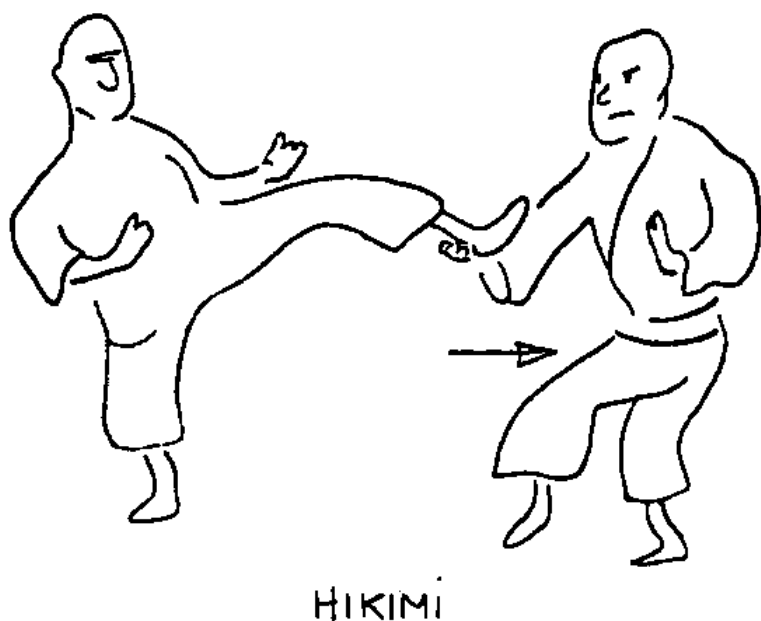
## Kumité n°22

Aanval: Age-Geri links naar het lichaam.

Verdediging: Voer Hikimi uit door het linkerbeen achteruit te brengen en duw tegelijk met de rechterhand de linkerhiel van de tegenstander weg. Schuif dan de rechtersoet naar de linkerzijde van de tegenstander en sla Yoko-Uchi links naar zijn lichaam.

Commentaar :

Een andere toepassing van het principe van actie en reactie: we draaien het bekken tegen de klok in tijdens de parade en we maken gebruik van de beweging terug van het bekken om Yoko-Uchi te maken.



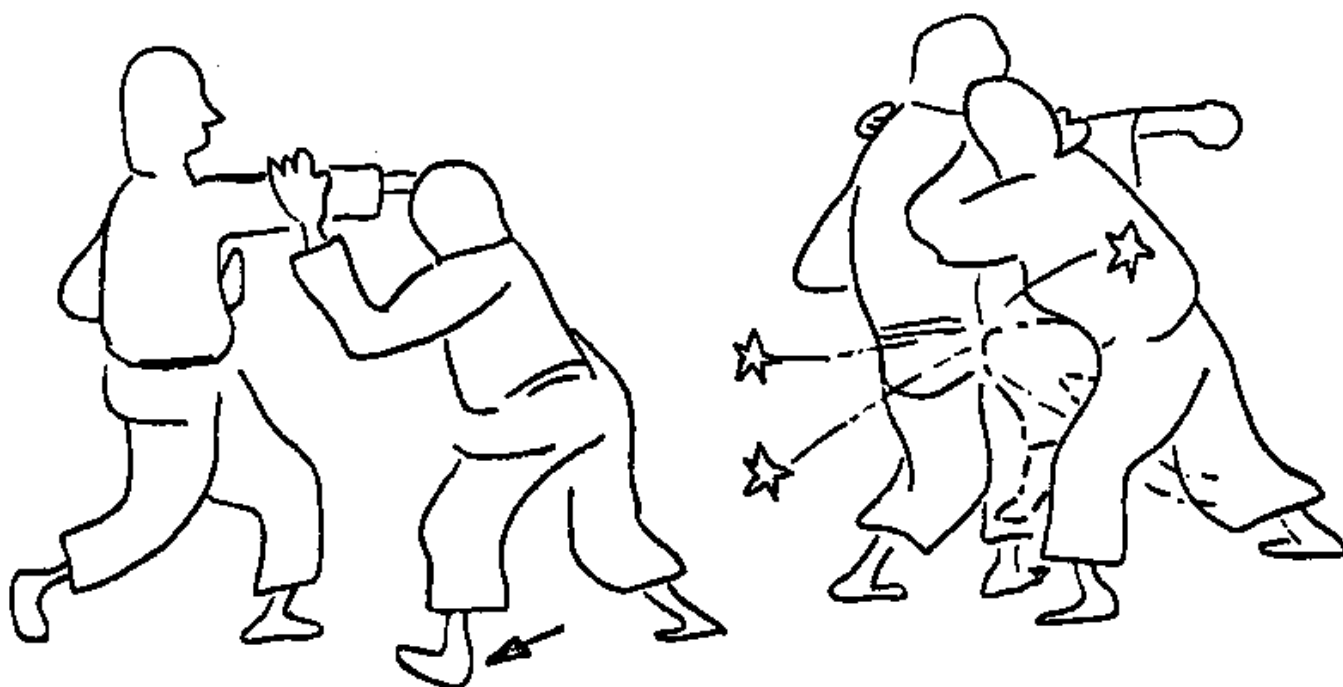
## Kumité n°23

Aanval: Choku-Zuki rechts naar het gezicht.

Verdediging: Voer Sokushin uit naar rechts en steun daarbij met de linkerhandpalm op de buitenkant van de rechterelleboog van de tegenstander. Breng dan de linkerhand in dezelfde "vaart" langs de rechterkant van de tegenstander achter zijn nek. Blijf de elleboog controleren en stamp Hiza-Geri rechts naar het lichaam.

Commentaar:

Deze oefening ontwikkelt een gevoel voor ritme en timing. Wees voorzichtig bij de knie trap.



SOKUSHIN

HIZAGUERI

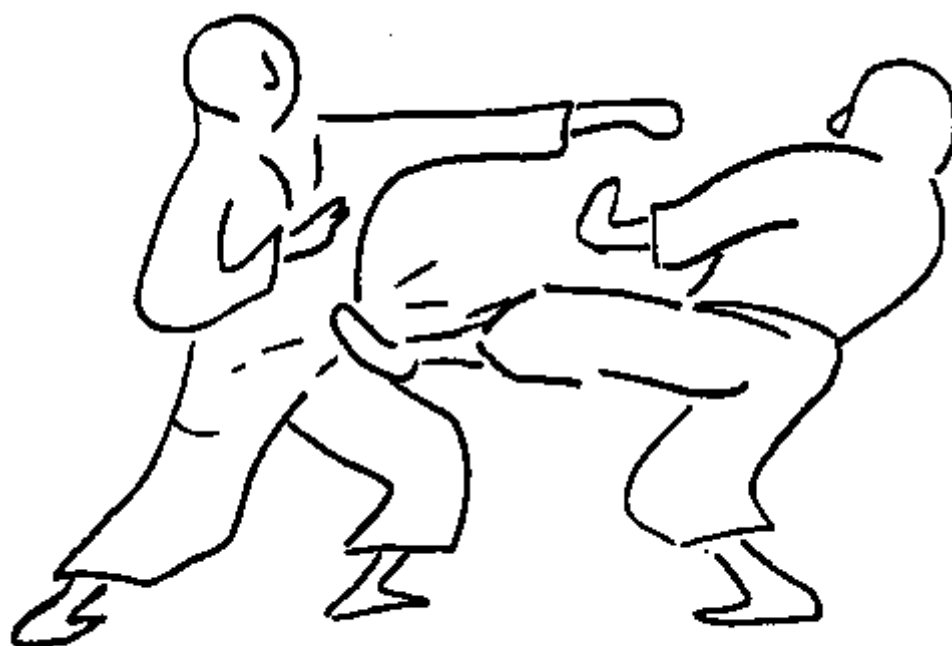
## Kumité n°24

Aanval: Choku-Zuki links naar het gezicht.

Verdediging: Voer Sorimi ter plaatse uit en trap Tsuki-Geri naar het lichaam..

Commentaar:

Ook hier is het gevoel voor ritme en het juiste moment in gebruik genomen; deze oefening verfijnt het begrip van de afstand verder.



SORIMI

## **Katate Waza**

Deze technieken worden met één hand uitgevoerd, m.a.w. dezelfde hand verdedigt en voert de tegenaanval uit.

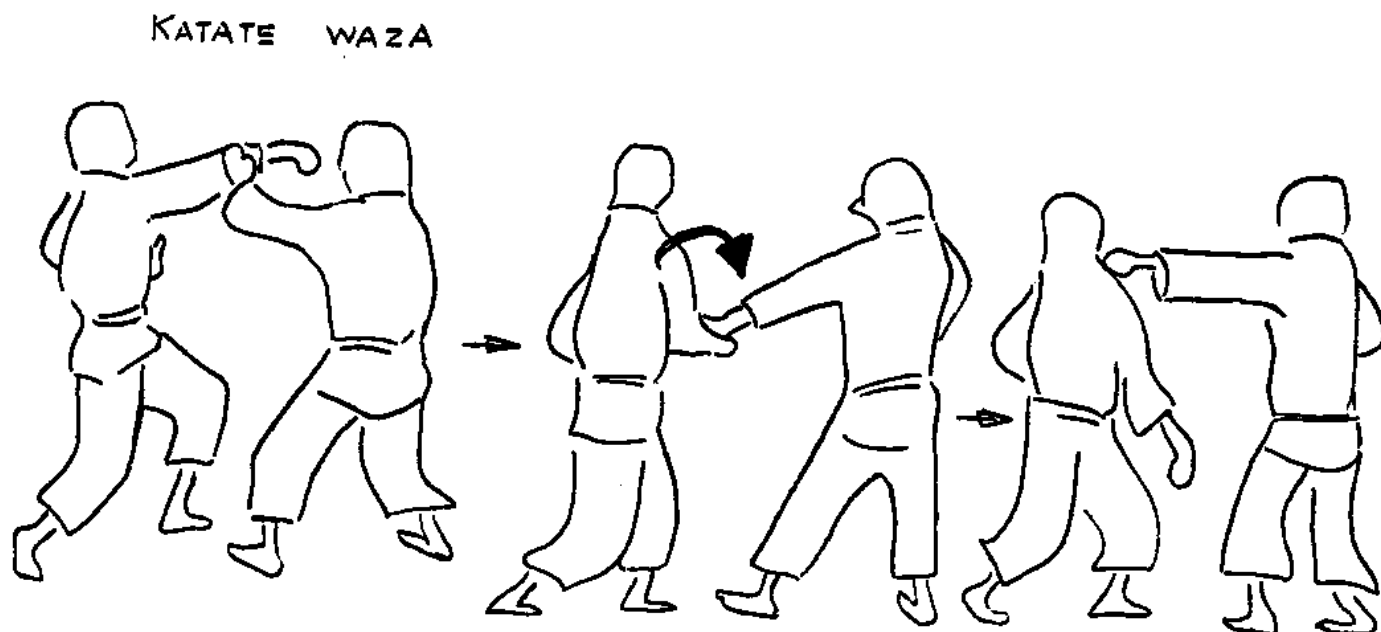
## Kumité n°25

Aanval: Choku-Zuki rechts naar het gezicht.

Verdediging: Weer met de linkerhandpalm de slag af door de rechterelleboog van de tegenstander naar buiten af te wenden. Druk dan met haakbeweging van de linkerhand de onderarm van de tegenstander naar beneden. De tegenstander biedt instinctief weerstand. Maak hiervan gebruik om de linkerhand te laten opveren en daarmee Choko-Zuki naar het gezicht te slaan.

Commentaar:

Deze oefening verfijnt het gevoel van contact en leert de inspanning van de tegenstander tegen hem te keren.



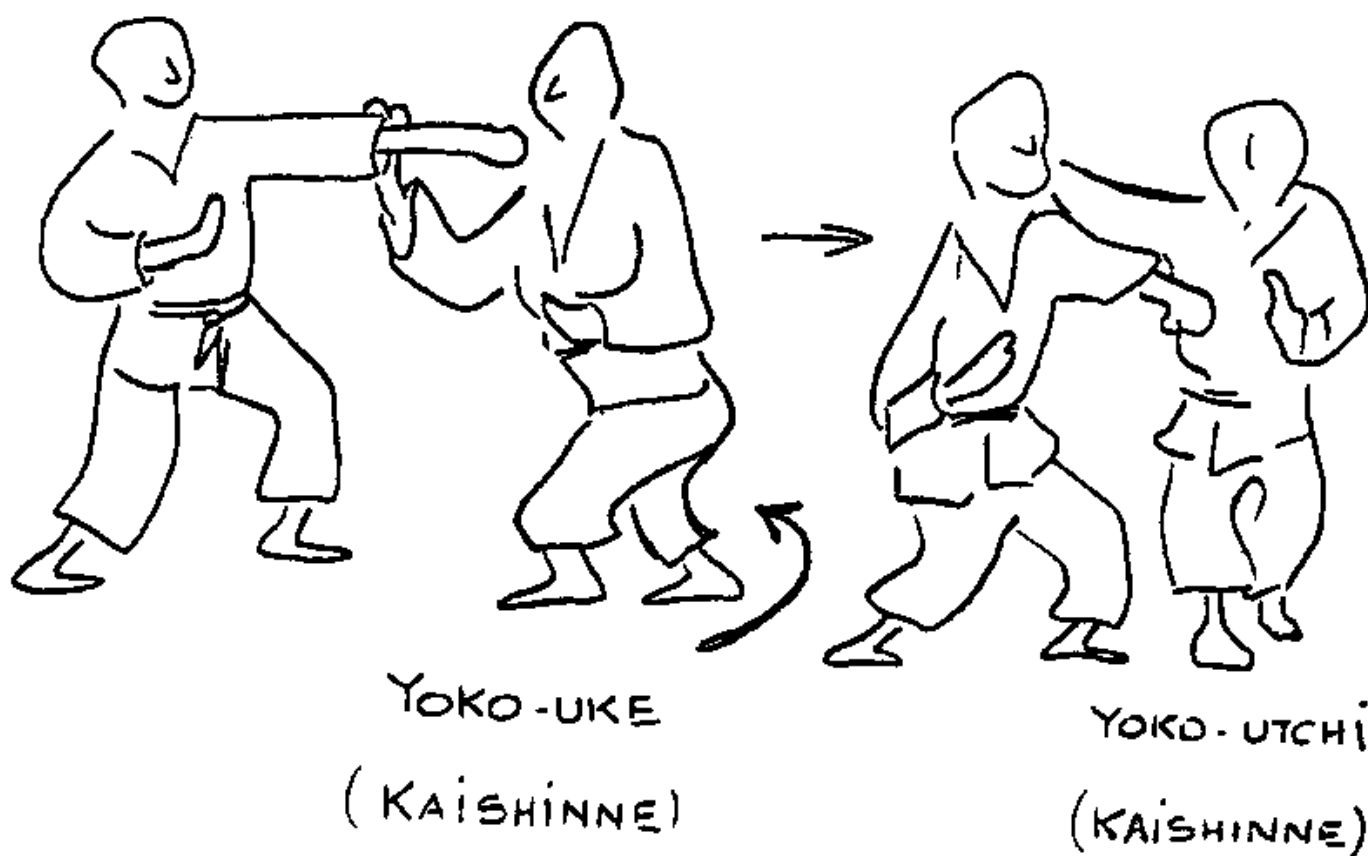
## Kumité n°26

Aanval: Choku-Zuki links naar het gezicht.

Verdediging: Voer uit Kaishin tegen de klok in en duw de arm van de tegenstander langs de buitenzijde van de elleboog naar beneden (Yoko-Uke). Maak gebruik van de Kaishin-beweging en van de weerstand van de arm tegen de neerwaartse druk, om Yoko-Uchi rechts naar het hoofd te slaan.

Commentaar:

Deze oefening maakt duidelijk dat het het bekken (Kaishin) is dat de beweging begeleidt; dit geldt ook voor al deze oefeningen en wat dat betreft ook voor die van Karate.



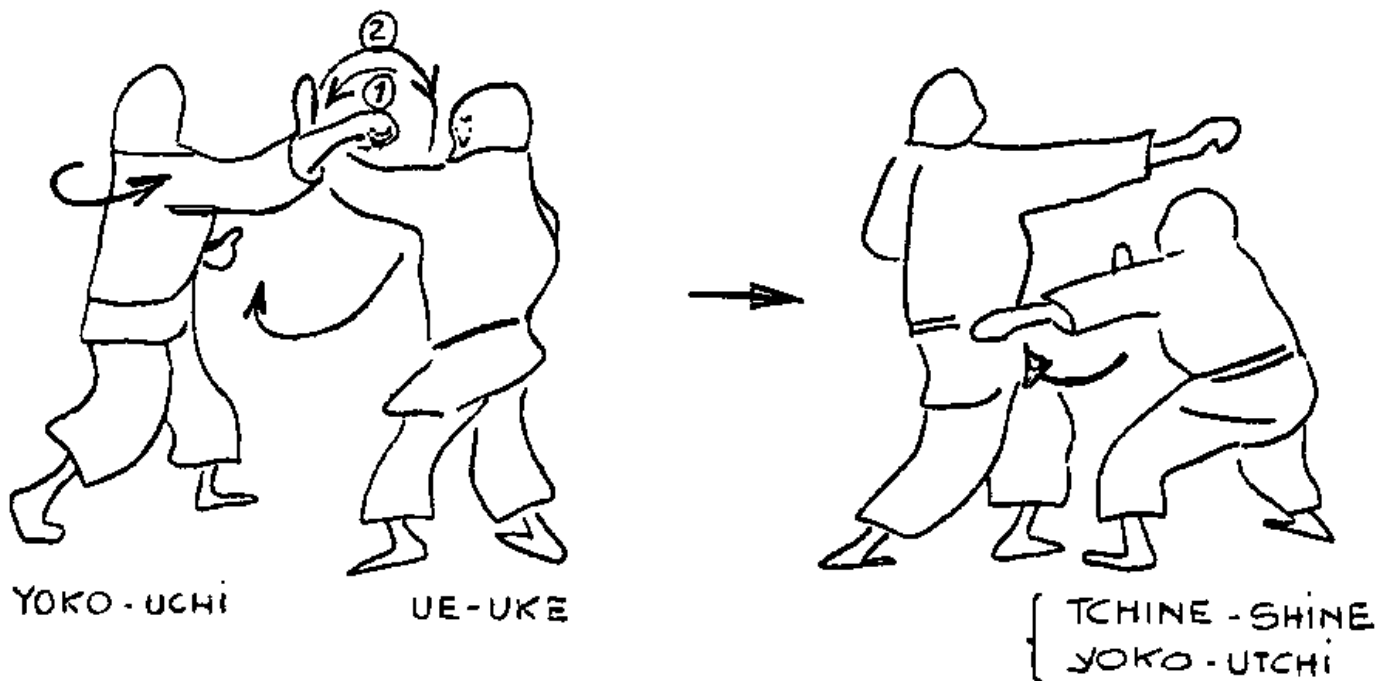
## Kumité n°27

Aanval : Yoko-Uchi rechts naar het gezicht.

Verdediging : Maak een ronde beweging met de palm van de linkerhand rond de voorarm van de tegenstander (in tegenwijzerzin, voor het gezicht). Gebruik de weerstand om de linkerhand terug te laten komen in een tweede, grotere cirkel (deze keer in wijzerzin). Voer tegelijk Chinshin uit en sla Yoko-Uchi links naar het lichaam.

Commentaar:

Ook hier is het het lichaam dat de beweging stuurt; door de praktijk van deze oefening, leert men ook het werk (de beweging van het lichaam) te onderscheiden van de afwerking (de beweging van de armen).



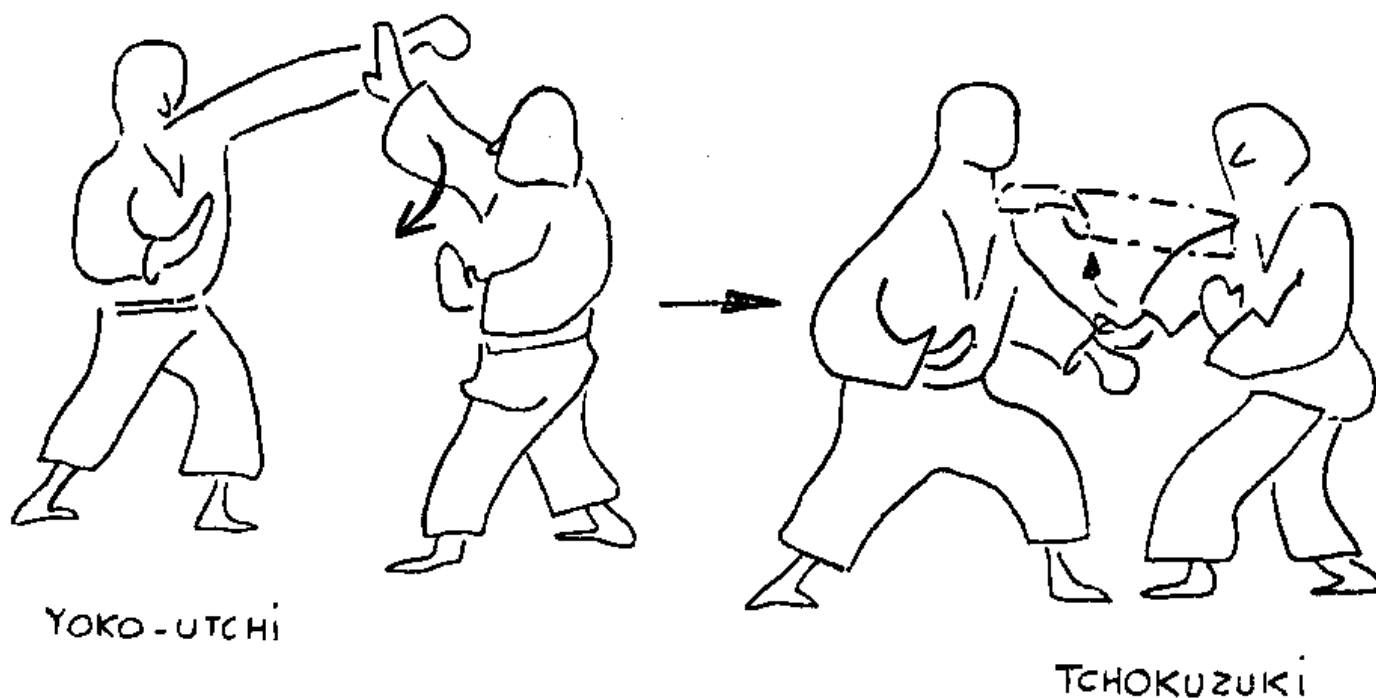
## Kumité n°28

Aanval: Yoko-Uchi links naar het gezicht.

Verdediging: Raak de hand van de tegenstander met de rechterhandpalm en begeleid ze in een cirkelbeweging (in wijzerzin) naar beneden. Maak dan gebruik van de weerstand van zijn hand om de rechterhand omhoog laten komen om Choku-Zuki naar het gezicht te slaan.

Commentaar:

Het uurwerk verrast met zijn snelheid; Dus let op je vuist.





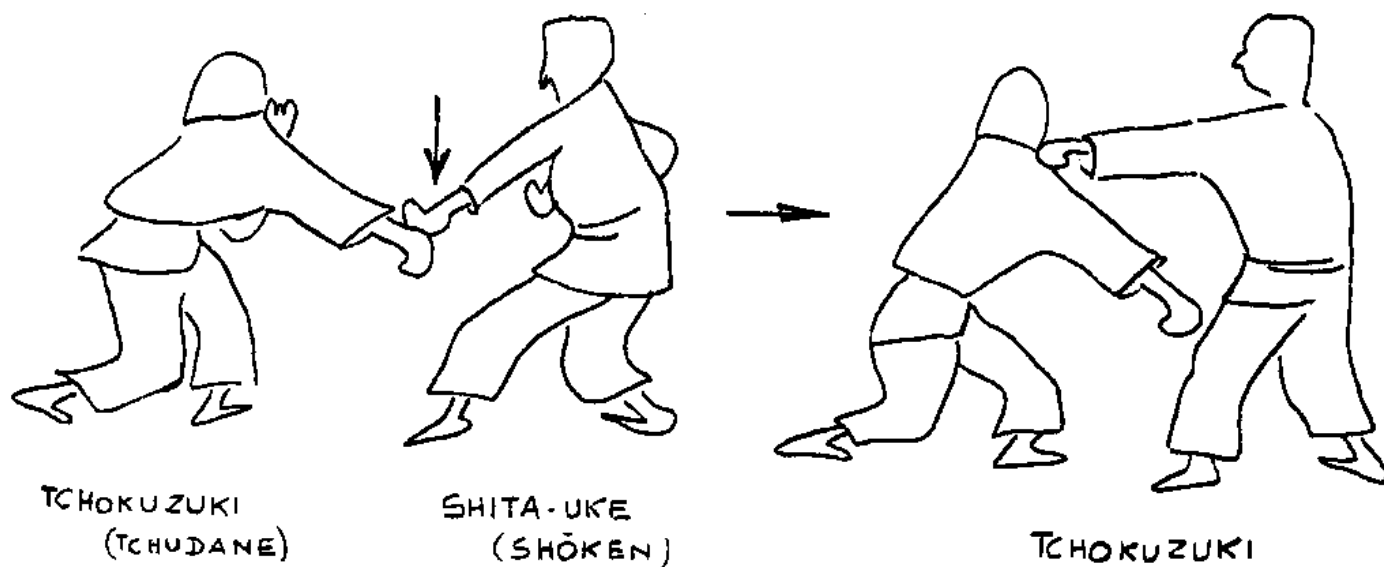
## Kumité n°29

Aanval: Choku-Zuki rechts naar het lichaam.

Verdediging: Duw met de linkerhandpalm op de rug van de vuist van de tegenstander (Teisho-Uke), maak gebruik van zijn weerstand om de linkerhand terug omhoog te laten komen en om Choku-Zuki naar het gezicht te slaan.

Commentaar:

Nog sneller en verrassender dan de vorige: mondletsels komen vaak voor. Dus let op!



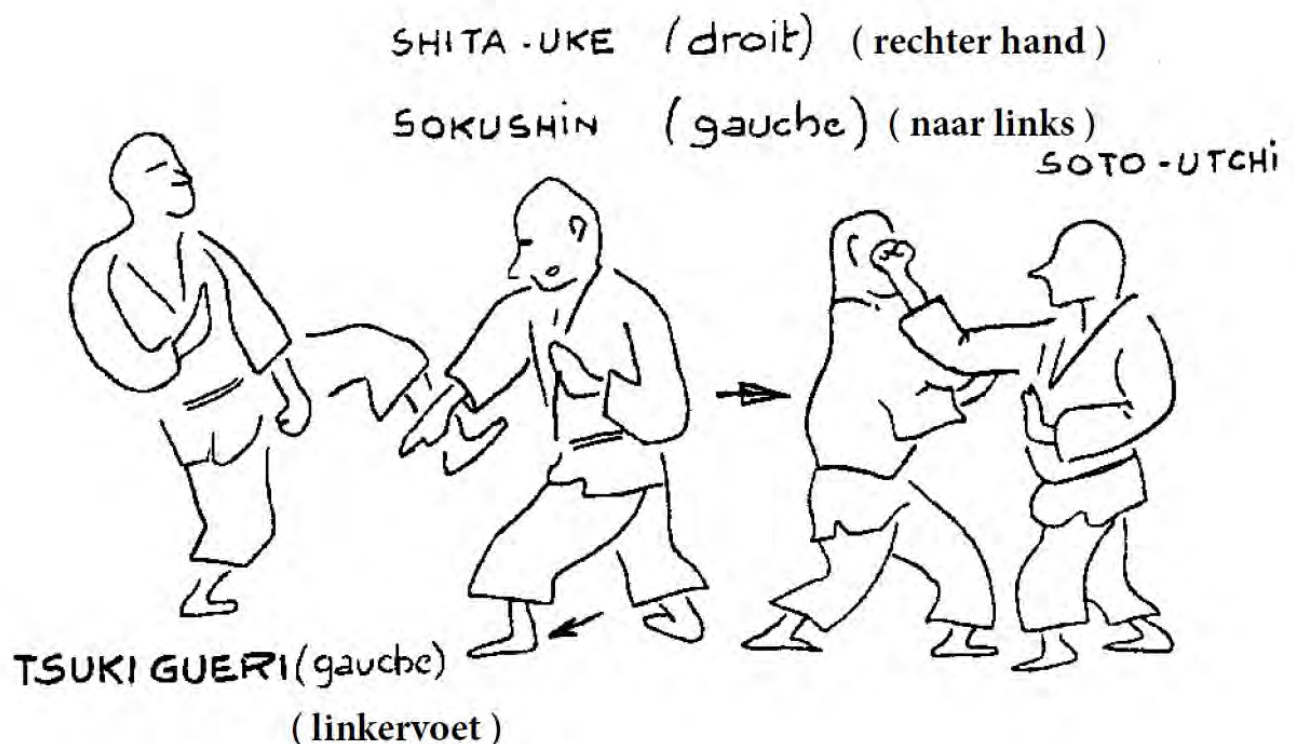
## Kumité n°30

Aanval: Tsuki-geri links naar het lichaam.

Verdediging: Voer Sokushin uit naar links en duw met de rechterhandpalm tegen de binnenzijde van het been van de tegenstander. Laat dan dezelfde hand terug naar boven komen om Ura-Uchi naar het gezicht te slaan.

Commentaar:

De beweging is snel en onverwacht, maar deze volgorde is een beetje kunstmatig, zoals inderdaad veel van deze oefeningen.



## Kumité n°31

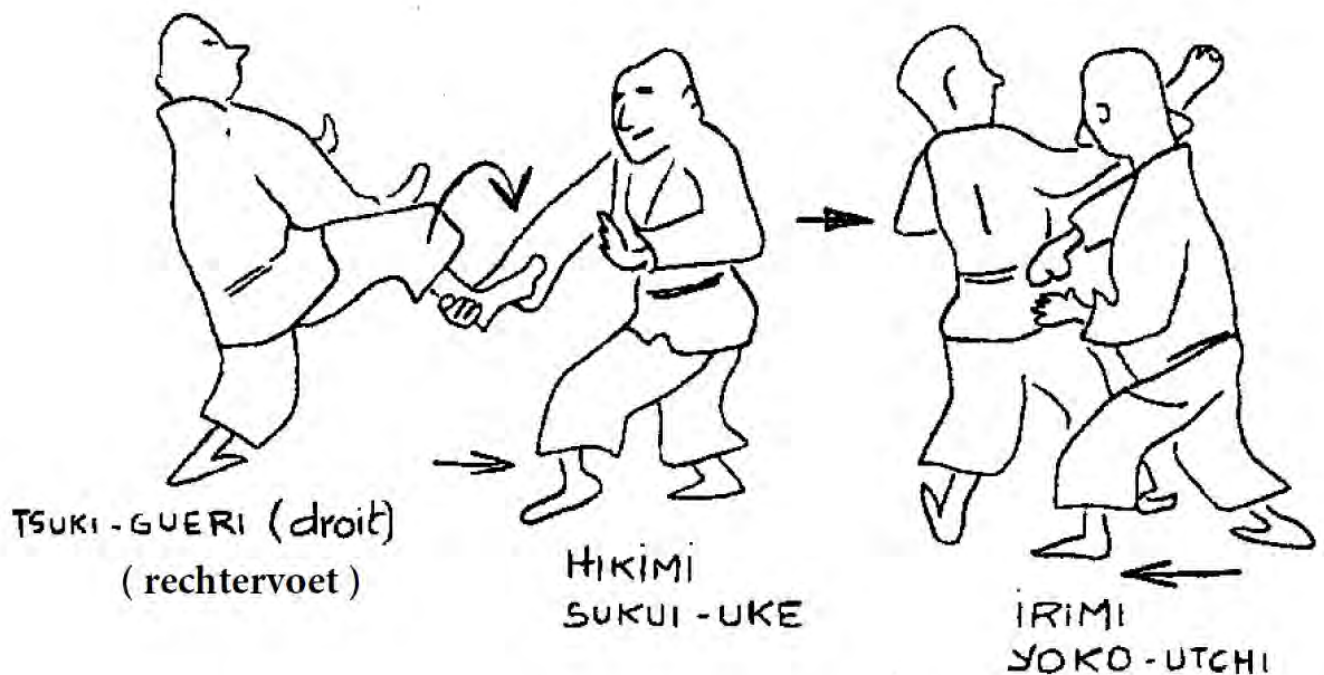
Aanval: Tsuki-geri rechts naar het lichaam.

Verdediging: Doe Hikimi door het linkerbeen terug te trekken (in een soort van Mae-No-Nekoashi links), hef tegelijk met de linkerhandpalm de hiel van de tegenstander in een schepbeweging op (Sukui-Uke). Begeleid door een rotatie van de heupen in wijzerzin de voet van de tegenstander naar rechts. Laat dan de hiel van de tegenstander los naar rechts. Kom terug (Irimi) met een rotatie van de heupen in tegenwijzerzin en sla terzelfdertijd Yoko-Uchi rechts naar zijn lichaam, net onder de oksel.

Commentaar:

De lepelbeweging van de rechterhand die de tegengestelde voet naar zijn rechts gooit, is kunstmatig.

Het punt van deze oefening is om de focus op de lichaamsbeweging te zetten en de beweging van de tegenstander te leren gebruiken (til de stijgende voet op).



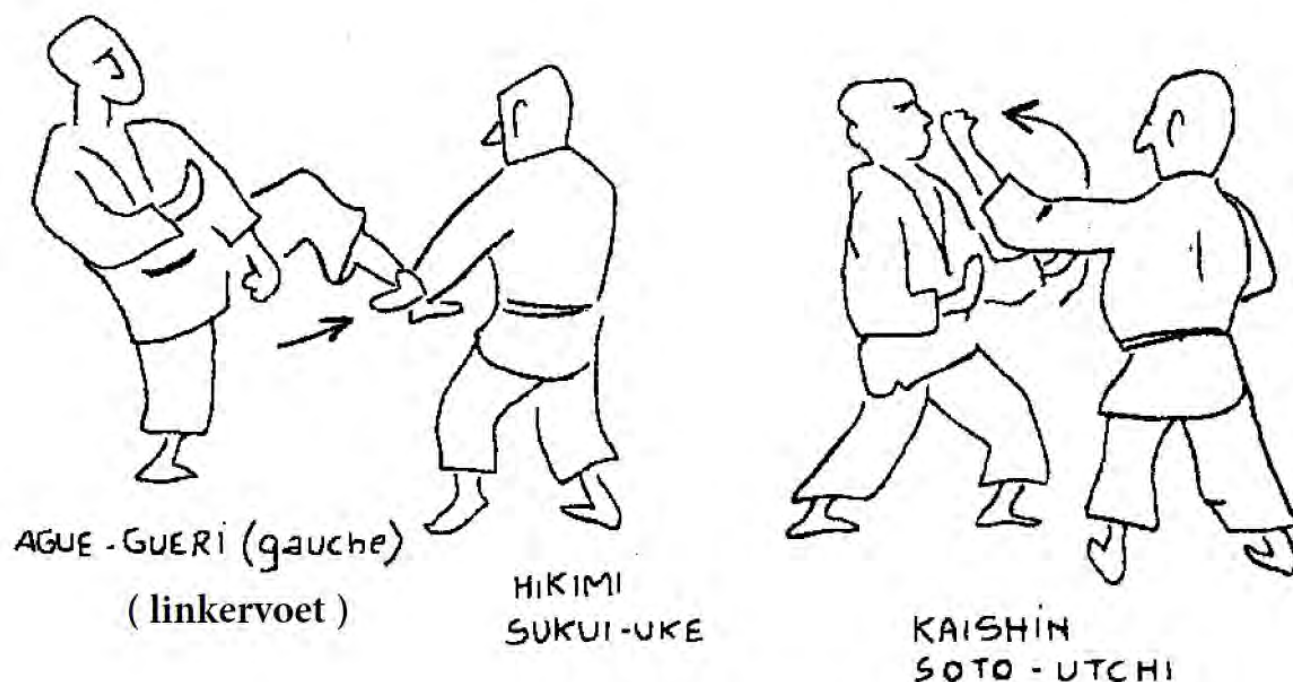
## Kumité n°32

Aanval: Age-Geri links.

Verdediging: Doe Hikimi tegelijk met Sukui-Uke (met de linkerhandpalm). Ga dan verder met Kaishin in wijzerzin en sla Ura-Uchi links naar het gezicht.

Commentaar:

Deze oefening lijkt eenvoudig; alle moeilijkheid ligt in een goede beheersing van Kaishin



## En tot slot iets over vlinders, vossen en everzwijnen

Iemand zei eens: "Mensen zoeken als een vos of als een everzwijn". Ik zou daar de vlinders aan willen toevoegen.

De vos jaagt over een uitgestrekt terrein dat hij onophoudelijk doorkruist op zoek naar een prooi.

Het everzwijn verlaat slechts zelden zijn modderpoel die hij halsstarrig uitgraaft om te vinden wat hij nodig heeft.

De vlinder verzamelt honing zoals het hem uitkomt. Hij geeft toe aan de eerste mooie bloem die hij tegenkomt.

Veel beoefenaars zijn als vlinders. Zij geven gemakkelijk toe aan de mode of aan een tijdelijk verlangen. Zij kunnen geen vaste richting behouden. Daarom beoefenen ze vaak karate om zich juist deze gewoonte af te leren.

De ingesteldheid van de vos is minder schadelijk maar dient uiteindelijk de karateka ook niet. Karate is niet zo uitgebreid als de Chinese krijgskunsten (Kung Fu, Wu Shu, Tai Chi Chuan, Pa Kua ...). Maar karate is wel diepgaand en er kan enkel iets ontdekt worden door te blijven graven. De karateka hoeft zijn terrein slechts zelden te verlaten om elders te gaan zoeken. Meestal volstaat het karate zelf. Daarom wordt het zoeken van de karateka vergeleken met dat van het everzwijn.

De technieken van het Nippon-Kempo lijken op deze van het boksen en zien er op het eerste gezicht zeer doeltreffend uit. De ongebruikelijke bewegingen zijn erg verleidelijk, vooral voor de beginnende karateka's of de beoefenaars van andere scholen. Zij vinden Nippon Kempo praktischer of veelzijdiger dan karate.

Het klinkt banaal, maar ze denken dat het gaat over het vervolledigen van een wapenrek. Om dezelfde reden verzamelen ze zwarte gordels van Karate, Judo, Aïkido, Jiu-Jitsi, Nin-Jutsu, Kung-Fu, Ta-Chi-Chuan. Door deze illusie zijn ze

een gemakkelijke prooi voor de uitvinders van "moderne" scholen met enkel een commercieel doel.

De bewegingen in de traditionele Japanse kunsten (Meester Kamigaito stelt ze tegenover de Chinese technieken) zijn niet talrijk maar wel diepgaand. Daarom zien ZE er niet praktisch uit en lijken hun waarden moeilijk bereikbaar.

Bijvoorbeeld: in het Kyudo (Japans boogschieten) bestaat de boog enkel uit een eenvoudige houten twijg. Die is zeer lang en op een eigenaardige manier gebogen, zonder vizier, tegengewicht of spanner. Een houten boog met een touw, dat is alles. Het lijkt zelfs moeilijk om een slechtere boog te maken. Toch wijken de scholen van het boogschieten niet van deze traditie af. Het is steeds die boog en geen andere die men voor het Kyudo gebruikt. Waarom?

Het voornaamste probleem voor de beginneling en ook voor de gevorderde ligt in hemzelf. Het is geen technisch maar een menselijk probleem. Indien iemand zichzelf kan overwinnen, is het zich eigen maken van de techniek slechts kinderspel. Daarom wordt de jonge leerling geen dienst bewezen door het hem in het begin te gemakkelijk te maken.

De opdracht is zwaar. Het is beter dat de beginneling dit snel begrijpt en indien deze werkwijze hem niet ligt kan hij er beter mee ophouden.

Bij de bewegingen van het Nippon Kempo moet de beoefenaar zich geen illusies maken en oog houden voor de essentie. Het Nippon Kempo laat toe om bepaalde aspecten van het karate te begrijpen, fouten van sommige leerlingen te verbeteren, of om zich op het gevecht voor te bereiden. Maar deze waarden zijn begrensd, vooral omdat ze te veel nadruk leggen op het vechten. Terwijl het in wezen over andere dingen gaat!



## **Jean-Maurice Huard Senpai**

Opvolger van Yoshikazu Kamigaito Sensei

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

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

Van deze elektronische versie mag U alles gebruiken  
onder twee voorwaarden:

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

December 2020