

De 10 Kihon Kumite - Wado-Ryu

Nederlandse vertaling door Pieter Vandenhout

- Voorwoord
- Algemene presentatie
- Een paar opmerkingen voordat we beginnen



<ul style="list-style-type: none">• Kihon-Kumite no. 1 - ipponme Voorstelling Beschrijving	<ul style="list-style-type: none">• Kihon-Kumite Nr. 2 - nihonme Voorstelling Beschrijving
<ul style="list-style-type: none">• Kihon-Kumite Nr. 3 - sanbonme Voorstelling Beschrijving	<ul style="list-style-type: none">• Kihon-Kumite Nr. 4 - yonhonme Voorstelling Beschrijving
<ul style="list-style-type: none">• Kihon-Kumite Nr. 5 - gohonme Voorstelling Beschrijving	<ul style="list-style-type: none">• Kihon-Kumite Nr. 6 - ropponme Voorstelling Beschrijving
<ul style="list-style-type: none">• Kihon-Kumite Nr. 7 - nanahonme Voorstelling Beschrijving	<ul style="list-style-type: none">• Kihon-Kumite Nr. 8 - hachihonme Voorstelling Beschrijving
<ul style="list-style-type: none">• Kihon-Kumite Nr. 9 - kyuhonme Voorstelling Beschrijving	<ul style="list-style-type: none">• Kihon-Kumite No.10 - jipponme Voorstelling Beschrijving

Bronnen:

Meester-Stichter Hironori Ohtsuka's boek over Kihon-Kumite

Boek uitgegeven ter gelegenheid van de wereldkampioenschappen van de Wado-Ryu school
en
de 50ste verjaardag van de Wadokai Japan

Vertaling uit het Japans in het Frans, voorwoord en commentaar
door Jean-Maurice HUARD (1988)

VOORWOORD

Karate is als levende wezens: om ze te ontleden, moet je ze doden. Dit is waarom karateboeken schadelijk kunnen zijn voor het karate.

De volgende tekst kan onduidelijk of vaag lijken. Dit is altijd het geval wanneer je een beweging uit een boek moet leren.

Er zijn echter andere redenen voor deze onduidelijkheid:

Eerste verklaring:

Deze tekst is vertaald en bewerkt uit het Japans, dat de taal van het karate is. Beide kunnen niet gescheiden worden. Om de finesse van karate te begrijpen moet je geboren Japanner zijn. Wij zijn dat niet, maar hoeven dat ook niet te betreuren; ieder volk zijn cultuur.

Er werd getracht de tekst zo dicht mogelijk te benaderen, zonder de talen geweld aan te doen. Sommige uitdrukkingen zijn echter bijna onvertaalbaar. Daarom werden ze tussen haakjes geplaatst, volgens de meest gangbare vertaling.

Tweede verklaring: "Oefening baart kunst."

Het is niet in boeken dat je de essentie van een kunst kan vinden of de karaktertrekken ervan kan ontluisteren. Inderdaad zoals kunst, een ambacht of een beroep is karate een praktijk. Het wordt al doende geleerd. Op dit vlak zijn theorieën schadelijk.

Een Japanse uitdrukking spreekt van onderwijzen "van hart tot hart " (*kokoro kara, kokoro e*). Een ander zegt dat de kunst van de ene op de andere wordt overgedragen, zoals je met de ene fakkel de andere aansteekt.

Soms proberen beginners, ontredderd door hun onervarenheid en gekrenkt door hun onvermogen, hun gezicht te redden door een boek te citeren of met de mening van auteurs die zij kennen de uitleg van hun lesgever te weerleggen. Soms betwisten zij ook details omdat zij nog niet de tijd hadden om zich een waardeschaal te vormen en het essentiële nog niet van het bijkomstige konden onderscheiden. Boeken zijn vaak schadelijk voor beginners; zij zijn zelden een inleiding tot de beoefening van karate; soms zijn zij misleidend. In het beste geval wakkeren ze een verlangen aan om te leren of een verlangen om te werken.

Daarom zijn deze teksten in de eerste plaats bedoeld voor lesgevers. Evenals de vorige zijn deze teksten een geheugensteun of een geheugensteuntje voor diegene die reeds Kihon-Kumite hebben bestudeerd. Zij vormen geen Karate-handboek.

Derde verklaring:

De beschreven details zijn vaak treffend, maar vele andere die even belangrijk zijn, zijn weggelaten. De praktijk zal je veel meer leren. Hoe meer ervaring je hebt, hoe beter de dingen gekaderd kunnen worden.

Te veel aandacht voor details verengt en belemmert de ontwikkeling van de beoefening. De teksten zijn als foto's: je loopt het risico ze te hard proberen na te doen of te volgen, om zo uit het oog te verliezen dat de beoefening alleen onderbouwd wordt door de studie van andere aspecten van karate.

Het is beter een beetje duisternis in de teksten te houden. Te veel duidelijkheid kan misleidend zijn, want zoals het door de Meester eerder geciteerde spreekwoord zegt: "De uil van Minerva vliegt slechts bij schemering".

*Uittreksel uit het boek "WADO" Deel 1, Wado-Ryu Karate Handboek voor Lesgevers
door Yoshikazu Kamigaito Sensei*

**Ik hoop dat iedere lezer tussen de regels door kan lezen en niet
iedere zin al te categorisch of dogmatisch opvat:
"De uil van Minerva vliegt slechts bij schemering."**

ミネルヴァの 氣は夕闇に飛ぶ。
そのがれ



**De uil van Minerva vliegt slechts bij de schemering.
In de wereld van budo, kan geen onderwerp het felle licht van
het intellect weerstaan
(de neiging om te redeneren, te analyseren, te
systematiseren...).**
**Alles wordt verworven door verlichting
en wordt doorgegeven van hart tot hart,
zonder verdere uitleg
dan een paar metaforische suggesties.**

ALGEMENE VOORSTELLING

De Kihon Kumite zijn ontwikkeld door Meester Ohtsuka. Er wordt gezegd dat diegene die ze perfect beheerst, onoverwinnelijk is.

Meester Ohtsuka was eerst een beoefenaar van Jû-jitsu. Aan het einde van zijn leven keerde hij – zo wordt verteld - terug naar zijn eerste liefde. Hij noemde zich Jû-Jitsuka en niet Karateka.

De tekst die je gaat lezen werd in Japan gepubliceerd ter gelegenheid van een wereldkampioenschap van de Wadô-Ryû school en herzien op basis van de tekst van Meester Ohtsuka. Geen van beide teksten werd door de stichter geschreven. (Bij mijn weten bestaat zo'n tekst niet.) Het is dus heel goed mogelijk dat deze beschrijvingen niet zijn werkwijze weergeven, maar bij gebrek aan lijsterbessen zullen we ons tevreden moeten stellen met de merels...

Een paar opmerkingen voor we beginnen:

Deze Kihon Kumite zijn - op één uitzondering na - Nihon Kumite, d.w.z. Kumite waarbij twee aanvallen plaatsvinden op verschillende niveaus.

Je zal van elke situatie een **OMOTE-versie** en een **URA-versie** herkennen.

De vorm is zeer belangrijk, zowel in de houding als in de beweging. Het lijkt misschien dat deze Kumite gemakkelijk zijn, maar het is pas na vele jaren dat je de diepte en de finesse ervan begrijpt, dus denk niet te vlug dat je het allemaal al onder de knie hebt.

Sommige houdingen lenen zich niet bijzonder goed voor verdedigende of aanvallende bewegingen (bijvoorbeeld de houding van Shiko-Dachi om Kaishin te doen, in nr. 1). Desondanks moet deze beweging met grote zorg en aandacht voor detail worden uitgevoerd.

Meer dan elders is het onmogelijk om de bewegingen van het Kihon-Kumite te herleiden tot gebruikelijke technieken (zoals Kote Uke, Gedan-Barai, Jôdan-Age-Uke...). Deze Kumite zijn geen knip- en plakwerk van bekende technieken. Dit kan alleen indirect worden voorbereid door zich te verdiepen in andere oefenvormen.

De afweer breekt nooit de slag, maar is trouw aan de beweging van het lichaam dat in verschillende richtingen ontwijkt.

De vrije onderarm is voor de romp en niet naar opzij getrokken (Hikite) zoals bij Kihon.

De op het eerste gezicht eenvoudige ontwijkingen zijn in feite zeer subtiel; zo wordt de Kaishin-beweging vaak vermengd met een of meer andere ontwijkende bewegingen, zoals Sorimi of Hikimi.

Reeds bij aanvang moet je proberen geen barrière tussen jou en je tegenstander op te werpen, om zo mee te kunnen gaan in zijn intenties. Dit is de manier waarop je samen één wordt en in harmonie of wederzijdse uitwisseling treedt. Kortom, je moet proberen met elkaar in balans te komen.

Zo staan de twee tegenstanders tegenover elkaar en groeten elkaar bij het begin van deze reeks Kumite, reageren op de geringste beweging van de ander, beginnen tegelijk te bewegen, gaan in overleg uit elkaar en keren samen terug naar hun oorspronkelijke positie.

Yaku-Soku-Kumite is een waardevolle voorbereiding en uitleg voor Kihon-Kumite en is soms zeer gelijkaardig. Het is daarom beter om er een gedegen ervaring mee te hebben alvorens zich te wagen aan het beoefenen van Kihon-Kumite.

Gebruikte afkortingen:

R: rechts

L: links

Referentieboeken van Yoshikazu Kamigaito Sensei:

Voor Yakusoku Kumite, zie het boek Volume 5: Yakusoku Kumite door Yoshikazu Kamigaito op www.wado-kamigaito-ryu.be)

Voor Renzoku Kumite, zie het boek Volume 5 Bijlage: Renzoku Kumite- door Yoshikazu Kamigaito op www.wado-kamigaito-ryu.be)

Kihon-Kumite n°1 **ipponme** :

VOORSTELLING

Deze kumite is een van de moeilijkste.

De Kaishin-beweging - de sleutel tot deze Kumite - moet worden uitgevoerd vanuit Shiko-Dachi - hoewel deze positie zich er niet voor leent. Maar, des te moeilijker deze beweging is, des te toegankelijker de andere bewegingen zullen zijn.

De Kumite begint, net als de volgende zes Kumites, met een bedrieglijk eenvoudige ontwijkende beweging. Doel is de arm als een wig tussen de aanval en het eigen lichaam te laten glijden.

Tenslotte gaat het om het maken van een ontwijkende beweging (Tai-Sabaki) met het hele lichaam.

Als voorbereidende oefening kan men o.a. de Yakusoku Kumite nrs. 2-3, 13-3 oefenen of ook de Renzoku Kumite.

BESCHRIJVING

STARTHOUDING:

Aanval: migi-gamae

Verdediging: migi-gamae

VERLOOP:

Aanval: Stap voorwaarts met de R-voet en verklein de tussenafstand.

Verdediging: Zet de L-voet een stap achterwaarts.

Aanval: R Jodan-Tobikomi-Zuki

Verdediging: Beweeg het lichaam behoedzaam in tegenwijzerzin naar achteren, in Shiko-Dachi positie. Schuif de R-onderarm langs de aanval, van buitenaf als een wig tussen de onderarm van de tegenstander en je hoofd.

Aanval: Beweeg het R-been iets naar voren en voer L ChûdanGyaku-Zuki uit.

Verdediging: Als één beweging: draai het lichaam in wijzerzin, voer R Gedan-Barai en L Chûdan-Zuki uit (Kaïshin).

Met een kleine duw van Uke, scheiden de twee tegenstanders zich voorzichtig. Beiden trekken het R-been op hetzelfde moment terug, zonder hun ogen van elkaar af te halen en steeds een allerte goede houding aannemend.

EINDHOUDING:

Migi-gamae voor beide kampers.

Kihon-Kumite n°2 **nihonme** :

VOORSTELLING

Deze kumite lijkt op het eerste gezicht gemakkelijk, maar het belang van de ontwijking is hier essentieel. Het doel is niet de aanvallen te blokkeren, maar gebruik te maken van het initiatief of de intentie van de tegenstander.

Een van de moeilijke momenten van deze Kumite is, afgezien van de eerste beweging, het ogenblik waarop je terugkomt naar de tegenstander voor de laatste tegenaanval. Het vereist dat je geleerd hebt je energie en je evenwicht samen in te zetten en dat je tevens weet hoe de oriëntatie van je lichaam te veranderen.

Om je hierop voor te bereiden kan je bijvoorbeeld Renzoku Kumite of Yakusoku Kumite nr. 9-2 oefenen.

BESCHRIJVING

STARTHOUDING:

Aanval: migi-gamae

Verdediging: migi-gamae

VERLOOP:

Aanval: R Jôdan-Tobikomi-Zuki

Verdediging: Beweeg het lichaam behoedzaam in tegenwijzerzin naar achteren, in Shiko-Dachi positie. Schuif de R-onderarm langs de aanval, van buitenaf als een wig tussen de onderarm van de tegenstander en je hoofd.

Aanval: Breng de L-voet bij de R-voet en stamp de tegenstander met R Sokuto in de buik.

Verdediging: Schuif het L-been en vervolgens het R-been naar de achterkant van de L-voet, waarbij de knieën licht worden gebogen, terwijl R Gedan-barai wordt uitgevoerd.

Aanval: Zet de aanvallende voet neer en komt in Shiko-dachi positie met de rug naar de tegenstander.

Verdediging: Glij naar de rug van de tegenstander - de heupen draaiend in wijzerzin - en sla met de rand van de R-hand (duimzijde) onder het rechterschouderblad en met het zwaard van de L-hand ter hoogte van de zwevende ribben van de tegenstander.

Met een kleine duw van Uke, scheiden de twee tegenstanders zich voorzichtig. Beiden trekken het R-been op hetzelfde moment terug, zonder hun ogen van elkaar af te halen en steeds een allerte goede houding aannemend.

EINDHOUDING:

Migi-gamae voor beide kampers.

Kihon-Kumite n°3 **sanbonme** :

VOORSTELLING

Het meest delicate punt van deze Kumite is de timing van de tegenaanval op de trap. Deze trap komt inderdaad zeer snel en verrast bijna altijd.

Het is onmogelijk om deze Kumite te doen als je alleen je kracht in je armen steekt. Het hele lichaam zet de beweging in. De beweging van de tegenaanval wordt "kopstoot" genoemd. Inderdaad het is onmogelijk om met terughoudendheid of tegenzin met het hoofd te stoten. Je moet met het hele lichaam en je hele zijn slaan, anders is de beweging gevaarlijk.

De beweging van de heupen is discreet maar essentieel.

Als de timing van de verdediging perfect is, is het bijna onmogelijk voor de Mae-Geri met volledige inzet te geven.

Tijdens de oefening worden de tegenaanvalbewegingen met open handen gemaakt, waarbij je erop let de handpalmen in de juiste richting te houden:

-L-palm: vingers naar beneden, handpalm naar R;

-R-palm: vingers wijzen naar voren, handpalm naar boven.

In werkelijkheid slaat men met de L-hand met Ipponken (palm naarboven) en met de R-hand met Ura-Zuki (palm naar boven).

Je moet Pinan Sandan vaak gedaan hebben om de handbeweging soepel te kunnen doen of ook het begin van Pinan Shôdan en Yôdan. Andere nuttige bewegingen zijn bijvoorbeeld die van Yakusoku-Kumite nrs. 4-2 en 4-3, 5-2 en 5-3, of 11-3 en in het algemeen al deze waarbij de timing het meest delicate element is.

BESCHRIJVING

STARTHOUDING :

Zoals in nrs. 1 en 2; de twee tegenstanders staan in gevechtshouding met R voor (migi-gamae).

VERLOOP:

Aanval: Zoals in nrs. 1 en 2, R Jodan-Tobikomi-Zuki.

Verdediging: Zoals in nrs. 1 en 2; ontwijken door het lichaam behoedzaam in tegenwijzerzin naar achteren te bewegen, in Shiko-Dachi positie. Schuif de R-onderarm langs de aanval, van buitenaf als een wig tussen de onderarm van de tegenstander en je hoofd.

Aanval: Voer Chudan-Mae-Geri met het L-been uit, zonder de voorste voet te verplaatsen.

Verdediging: Verras de tegenstander in zijn beweging, vang zijn lichaam op en schuif het R-

been naar voren ("alsof je met je R-knie de knie van de tegenstander wil raken") en sla je tegenstander met je R)-vuist naar de maag (Ura-Zuki) en met zijn L-vuist (Ippon-Ken) naar de binnenzijde van de dij.

Beide tegenstanders gaan uit elkaar tot migi-gamae.

Kihon-Kumite n°4 yonhonme :

VOORSTELLING

Deze kumite, die gemakkelijk lijkt, brengt onverwachte fouten aan het licht bij de beoefenaars; in het bijzonder het overdreven gebruik van kracht of een overdreven vertrouwen in de armen. Deze fouten zijn slechts te verbeteren via een lange omweg langsheen andere karate-oefeningen. Het is bijvoorbeeld beter om ijverig de Yakusoku-Kumite nrs. 6-2, 15-2 en 16-2 en ook het tweede deel van het Renzoku Kumite te oefenen.

De startpositie, die dezelfde is voor de eerste drie Kumite, is nu voor de aanvaller verschillend.

BESCHRIJVING

STARTHOUDING :

Aanval: hidari-gamae

Verdediging: migi-gamae

VERLOOP:

Aanval: L Jôdan-Tobikomi-Zuki.

Verdediging: Voer dezelfde verdediging uit als in de eerste drie Kumite, maar met een meer uitgesproken lichaamsontwijking.

Aanval: Beweeg het rechterbeen licht naar voren, waardoor R Jodan Gyaku-Zuki.

Verdediging: Trek het R-been iets terug en laat met de L-hand de slag van de tegenstander door en leid deze naar de zijkant van je gezicht. Je R-vuist bevindt zich afwachtend op je flank.

Werk met je hele lichaam op de aanval van je tegenstander in. Met de rand van je L-hand (pinkzijde) druk je met inzet van je hele lichaam de basis van de R-arm van de tegenstander omhoog en stoot je met je R-hand met Ippon-Ken, Chûdan-Zuki.

Beide tegenstanders gaan uit elkaar zoals eerder.

EINDHOUDING:

Aanval: hidari-gamae

Verdediging: migi-gamae

Kihon-Kumite n°5 gohonme :

VOORSTELLING

Beginners en beoefenaars van andere scholen bewonderen altijd deze Kumite omdat deze spectaculairder is. Het is door dit soort oefening dat de banden met Jû-Jitsu toont, althans aan de buitenwereld.

Deze Kumite mist echter de dynamiek die in andere Kumite terug te vinden is en de tegenaanval is een beetje lang om haalbaar te lijken in normale omstandigheden. We hebben waarschijnlijk te weinig referenties om een goed idee te krijgen van de oorsprong of het nut ervan.

Zelfs de meest ervaren karateka's voeren deze Kumite niet op dezelfde manier uit. Er is blijkbaar geen consensus over de uitvoering ervan.

Wanneer de tegenstrever op de grond gedwongen wordt, is het meest delicate ogenblik, dat verschilt naar gelang van de meester die dit uitvoert.

De Kumite omvat ook, naast de eerder beschreven ontwijkingen, een beweging dicht bij Hikimi (waarbij het lichaam voor de slag wordt teruggetrokken) waarvan in de Yakusoku-Kumite nauwelijks een voorbeeld terug te vinden is.

De Nippon-Kempo oefeningen, vooral nummer 4, zijn een mogelijke voorbereiding hierop. Sommige aspecten worden beter begrepen of zijn gemakkelijker uit te voeren na het bestuderen van Yakusoku-kumite nr. 11-1

BESCHRIJVING

STARTHOUDING :

Aanval: hidari-gamae

Verdediging: migi-gamae

VERLOOP:

Aanval: Zoals in nr. 4, L Jôdan-Tobikomi-Zuki.

Verdediging: Zoals in nr. 4, voer dezelfde verdediging uit als in de eerste drie Kumite, maar met een meer uitgesproken ontwijking van het lichaam.

Aanval: Win afstand en doet R Chûdan-Gyaku-Zuki.

Verdediging: Trek je lichaam terug in een lichte hoek. Door met de R-onderarm over de slag van de tegenstander te glijden duw je deze naar beneden.

Grijp de R-pols van de tegenstander aan de duimzijde met je L-hand, beweeg je R-been naar voor en sla je tegenstander op de neus met de binnenrand van je R-vuist (duimzijde, Haito). Schuift je R-been verder naar voor om in profiel in Shiko-Dachi te komen en stoot met R-elleboog (Chûdan-HijiAte).

Trek je iets terug door met je L-hand de R-pols van je tegenstander te verdraaien, grijpt deze aan de pinkzijde met je R hand en druk met beide duimen op de rug van R-hand van je tegenstander en verdraai deze, waardoor je zijn houding breekt.

Draai het lichaam naar de linkerzijde door de arm van de tegenstander naar buiten te trekken en werp de tegenstander. De tegenstander vangt de val op met de arm en het L-been, waarbij het R-been in de lucht blijft.

Schuift de punt van de R-voet onder de oksel van de tegenstander totdat de knie de elleboog raakt. Druk met je knie op de elleboog en brengt de handpalm van de tegenstander naar de grond. Druk met je L-hand op beide randen van de R-hand van de tegenstander en sla hem met je R-vuist in het gezicht.

Leun je R-hand op de elleboog van de tegenstander en trek je R-been terug door naar achteren te draaien.

Aanval: Beweegt zijn R-been naar zijn L -een.

Verdediging: Laat gelijktijdig de arm van de tegenstander los met beide handen en trek je L-voet terug achter de R, waarbij de benen gebogen blijven.

Aanval: Staat op door naar de L-zijkant te rollen.

Verdediging: Staat op.

De twee staande tegenstanders kijken elkaar aan en keren dan, zonder hun ogen van elkaar af te wenden, terug naar hun oorspronkelijke posities.

EINDHOUDING :

Aanval: hidari-gamae

Verdediging: migi-gamae

Kihon-Kumite n°6 ropponme :

VOORSTELLING

Met de 5de Kumite komen de **URA** versies van de bij aanvang besproken oefeningen te voorschijn. Zo correspondeert Kihon Kumite nr. 6 met Kihon Kumite nr. 2, enzovoort. Het begin is bijna identiek. Alleen het laatste deel verschilt met de corresponderende Kumite.

Ook hier opnieuw de Kaishin beweging. Deze keer gebruikt in een aanval op Jôdan niveau. De verdediging en de tegenaanval ontsaan uit de beweging van het volledige lichaam. Overmatige of slecht verdeelde kracht is hier, evenals elders, zeer schadelijk voor de doeltreffendheid van de beweging.

OPMERKING: Deze Kumite is een Sambon-Kumite (d.w.z. de Kumite omvat DRIE aanvallen op verschillende hoogtes).

BESCHRIJVING

STARTHOUDING: hetzelfde als nr. 4

Aanval: hidari-gamae

Verdediging: migi-gamae

VERLOOP:

Aanval: Win afstand en doe L Jodan-Tobikomi-Zuki.

Verdediging: Zoals in nr. 4, maak dezelfde verdedigingsbeweging als in de eerste drie Kumite, maar met een meer uitgesproken lichaamsontwijking.

Aanval: Beweeg het rechterbeen ongeveer een halve stap naar voren en doe L Sokuto naar de kant van de tegenstander.

Verdediging: Schuif het linkerbeen en dan het rechterbeen wijd naar achteren en buig de knieën. Voer tegelijkertijd R Gedan-Barai uit.

Aanval: Als je voet de grond raakt, sla je R Jodan-Gyaku-Zuki.

Verdediging: Draai het lichaam naar R, begeleidt met dezelfde beweging de slag van de tegenstander met de rug van de open R hand en sla L Chûdan-Ura-Zuki.

EINDHOUDING:

Aanval: hidari-gamae

Verdediging: migi-gamae

Kihon-Kumite n°7 nanahonme :

Deze Kumite herneemt de toepassing van Kumite nr. 3 over. Het probleem van timing is minder acuut maar dat van de ontwijking overheerst. Een belangrijk aspect van Kihon-Kumite wordt hier duidelijk: Het is een soort van loslaten, van "opoffering". Zonder een soort van overgave, is het moeilijk om deze Kumite met nauwkeurigheid uit te voeren.

Dit soort plotselinge ontwijking van het lichaam kan bestudeerd worden in Pinan Godan en in de Yakusoku-Kumite nr. 4-4.

BESCHRIJVING

STARTHOUDING: zoals voor nr. 4

Aanval: hidari-gamae

Verdediging: migi-gamae

VERLOOP:

Aanval: Win afstand en doe L Jodan-Tobikomi-Zuki.

Verdediging: Herhaal de verdediging zoals in de vijf voorgaande Kumites.

Aanval: Doe R Mawashi-Geri naar de borst of het gezicht van de tegenstander.

Verdediging: Draai tijdens de aanval van de tegenstander je lichaam naar L en doe op hetzelfde ogenblik L Gedan-Barai (buig lichtjes de elleboog om de slag door te laten), breng het R been vooruit en sla met de rand van de R-hand naar de keel van de tegenstander.

EINDHOUDING:

Aanval: hidari-gamae

Verdediging: migi-gamae

Kihon-Kumite n°8 hachihonme :

VOORSTELLING

Deze Kumite gaat opnieuw uit van de aanvangsposities gebruikt in de eerste drie Kumite: de aanvalshouding van beide tegenstanders is met R voor.

De eerste ontwijking is anders dan de voorgaande. Je moet nog steeds je onderarm als een wig tussen de aanval van de tegenstander en je eigen lichaam laten glijden, maar je blijft aan de binnenkant van de aanval. De absorptie van het lichaam is uiteraard essentieel . De beweging van het lichaam begeleidt de slag van de tegenstander.

De tweede beweging moet snel zijn en men moet leren zich te laten meevoeren door de zwaartekracht.

Gelukkig geven de Yakusoku-Kumite verschillende mogelijkheden om deze beweging te bestuderen, zoals bijvoorbeeld de nr. 12-4 of vooral de nr. 16-3. Veel voordeel is te halen uit de studie van Kumite nr. 4 of nr. 5 van Nippon-Kempô.

BESCHRIJVING

STARTHOUDING :

Aanval: migi-gamae

Verdediging: migi-gamae

VERLOOP:

Aanval: Win afstand en doe R Chûdan-Tobikomi-Zuki.

Verdediging: Trek het L-been terug door het lichaam naar L te draaien, terug te stappen en de R onderarm verticaal te plaatsen, als een wig tussen de onderarm van de tegenstander en het eigen lichaam, de slag van de tegenstander begeleidend.

Aanval: Beweeg het L-been naar voor om afstand te winnen en doe L Jodan-Gyaku-Zuki.

Verdediging: Trek de voorste voet schuin terug naar de achterste voet.

Breng je R-elleboog omhoog door je zwaartepunt te laten zakken. Je duwt de vuist van de tegenstander weg indien de ontwijking niet voldoende was ("Hane-Age-Uke").

Schuif je R-been naar voor en geef een diepe R Gedan Junzuki op de buitenkant van de dij van de tegenstander.

-Recht je romp, glij in Shiko-Dachi en sla door gebruik te maken van je hele lichaam met je R-elleboog op het lichaam van je tegenstrever.

Draai dan het lichaam naar R met de onderarmen verticaal en druk met beide open handen op de R-onderarm van de tegenstander.

EINDHOUDING:

De twee tegenstanders gaan uit elkaar tot migi-gamae.

Kihon-Kumite n°9 kyuhonme :

VOORSTELLING

Deze Kumite wedijvert met Kumite nr. 1 qua moeilijkheid, daar hier de Kaishin ter plaatse dient uitgevoerd te worden. Het is onmogelijk dit uit te voeren indien je er nog niet in geslaagd bent je energie te verdelen en je zwaartepunt goed te plaatsen.

In Japan wordt de beweging van Kaishin vergeleken met die van de waterwants of notonecta, een klein waterinsect dat je op zomeravonden kan zien glijden in kleine, scherpe ronde bewegingen over poelen van stilstaand water

De eerste ontwijkende beweging is aan de binnenkant van de aanval, terwijl de tweede beweging je aan de buitenkant de aanval plaatst.

Doorgrond bijvoorbeeld de Yakusoku-Kumite nrs. 3-3 en 6-3 of - voor de ontwijkende bewegingen - nrs. 13-3 en 14-3 of ook de Renzoku Kumite.

BESCHRIJVING

STARTHOUDING :

Aanval: migi-gamae

Verdediging: migi-gamae

VERLOOP:

Aanval: Win afstand en doe R Chûdan-Tobikomi-Zuki.

Verdediging: Beweeg zoals in nr. 8 het L-been naar achter door het lichaam naar L te draaien en naar achter te stappen. Houd de R onderarm verticaal als een wig tussen de onderarm van de tegenstander en het eigen lichaam om de slag van de tegenstander te begeleiden.

Aanval: Beweeg het linkerbeen naar voor en geef L Chudan-Zuki in de elleboogplooï van de tegenstander (letterlijk: "boven de rechterarm").

Verdediging: Trek het linkerbeen schuin terug naar achter, draai het lichaam ruim naar rechts en begeleid in dezelfde beweging de slag van de tegenstander met de rug van de rechterhand naar buiten en doe L Shudan-ura-Zuki.

EINDHOUDING:

Beide tegenstanders gaan uit elkaar tot migi-gamae.

Kihon-Kumite n°10 jipponme :

VOORSTELLING

Alle Meesters zijn ook terughoudend in het uitleggen van deze Kumite en de versies zijn niet eensluidend. Dat wil zeggen dat het "geheim" goed verborgen is en niet gemakkelijk in woorden te vatten.

Waarschijnlijk wist alleen Meester Ohtsuka waarom deze bewegingen in de reeks Kihon-Kumite moest worden opgenomen. Het is echter begrijpelijk waarom het de laatste van de hele reeks is. De andere Kumite-bewegingen werpen licht op verschillende aspecten ervan, die je door de beoefening zal ontdekken.

BESCHRIJVING

STARTHOUDING :

Aanval: migi-gamae

Verdediging: migi-gamae

VERLOOP:

Aanval: Win afstand en doe R Chûdan-Tobikomi-Zuki.

Verdediging: trekt de L voet terug door het lichaam naar L te draaien en met de rand van de open hand de slag te spreiden door deze naar binnen te vegen;

Aanval: L Jôdan-Gyaku-Zuki;

Verdediging: Breng de R-onderarm met open hand verticaal.

Aanval: Zet de aanval voort met L Jodan-Gyaku-Zuki.

Verdediging: Schuif de R-onderarm in de linkerarm van de tegenstander en spreid deze. Draait het lichaam naar de links, zet het linkerbeen met een sprong voorwaarts in en sla met de L-elleboog de tegenstander tegen de borst.

Grijp de kraag van de tegenstander met R-hand, breek zijn houding door aan zijn kraag te trekken en sla hem op de testikels met de rand van de L-hand (Haito: duimzijde).

Zonder de kraag van de tegenstander los te laten, laat je zwaartepunt zakken door wijdbeens naar R te draaien en brengj de L-voet buiten het L-been van de tegenstander.

Reik onder de arm van de tegenstander en grijp de broekspijp van de tegenstander met je L-hand.

Leun voorover, til de tegenstander met je heupen op en trek hem met je R-hand, plaats het R-been wijd naar achteren om alzo de tegenstander te werpen.

Aanval: Hou de tegenstander in het zicht en behoud een allerte houding met beide armen, R-been omhoog.

Verdediging: Laat met je blik je tegenstander niet los, met je L-been schuin naar achter en je R-been onder je gebogen. Daarna richt je je op.

Aanval: Zet de R-voet op de grond bij je L-voet en rol naar je L-zijde om vervolgens op te staan.

De twee tegenstanders staan tegenover elkaar en keren terug naar de oorspronkelijke plaats zonder hun ogen van elkaar af te wenden.

EINDHOUDING :

De twee tegenstanders gaan uit elkaar, de aanvaller tot hidari-gamae houding en de verdediger tot migi-gamae.



Jean-Maurice Huard Sensei
Opvolger van Yoshikazu Kamigaito Sensei

Meer informatie, foto's en video's op :

www.wado-kamigaito-ryu.be

Elektronische editie geproduceerd in februari 2022
voor de website www.wado-kamigaito-ryu.be

De inhoud van dit boek kan onder twee voorwaarden worden gebruikt:

- 1. Maak er geen winst op**
- 2. Vermeld de bron en de auteur**

Februari 2022