

# KIHON NO KATA en KETTE KIHON NO KATA

Tekst door Xavier Wispenninckx - Tekeningen door .... -

Deze twee Kihon No Kata werden ons geleerd door Yoshikazu Kamigaito Sensei.

## Voorwoord

KIHON NO KATA, ook wel KIHON NO KATA N°1 (WADO-RYU) genoemd, is een basis Kata dat ons geleerd werd door Yoshikazu Kamigaito Sensei in de jaren 1970-1990 in België. (Meer informatie over Yoshikazu Kamigaito Sensei op de website <https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/yoshikazu-kamigaito-sensei-2> )

Deze ogenschijnlijk zeer eenvoudige Kata is in eerste instantie bedoeld om te worden geleerd aan beginners in Wado-Ryu Karate.

Na de startpositie Yoi wordt alleen de Zen Kutsu Dachi positie gebruikt.

Er worden drie technieken gebruikt in dit Kihon No Kata N°1, namelijk Junzuki Chudan, Gedan Barai en Jodan Age Uke. Voor meer details over deze technieken verwijs ik u naar het Wado-Ryu Karate Handboek voor Lesgever - Deel 2 "KIHON" geschreven door Yoshikazu Kamigaito Sensei (<https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/yoshikazu-kamigaito-sensei-2/handleidingen-voor-lesgever-wado-ryu-karate-yoshikazu-kamigaito-sensei/> ).

Naast deze drie technieken waaraan tijdens de Kata moet worden gewerkt, zijn er twee belangrijke aspecten om te ontwikkelen:

1. Lichaamsrotaties met verandering van richting en uitvoering van Gedan Barai.

Hier moet worden gestreefd naar een zo groot mogelijk bereik van de rotatie van de heupen en daarom moet bijvoorbeeld in de eerste beweging de plaatsing van de linkervoet op de juiste plaats zijn voordat het lichaam en de heupen van houding of richting

veranderen. Alleen de linkerarm wordt geplaatst met de vuist iets lager dan de rechterschouder, de achterkant van de vuist naar beneden.

Alleen dan zal de snelle, stevige en ruime rotatie van de heupen, tegen de klok in, de correcte ontvouwing van de *Gedan Barai* met *Kime* mogelijk maken. Aan het einde van de *Gedan Barai* zou de vuist idealiter boven het linkerbeen moeten zijn (noch rechts noch links van het linkerbeen).

Idealiter is deze goede armpositie eigenlijk het resultaat van je goede gebruik van heuprotatie.

Voor de eerste rotatie is het lichaamsgewicht in 1a 90% op het rechterbeen en zal het verschuiven naar 60-70% op het linkerbeen in 1b na de rotatie. Let dus ook bij de andere bewegingen in deze kata op deze gewichtsoverdrachten.

Alle andere bewegingen met lichaamsrotatie volgen deze algemene principes.

Het is deze specifieke manier van het uitvoeren van een defensieve verandering van richting van het lichaam die *Kihon No Katas* onderscheidt van *Pin An Katas*. Het strikt naleven van dit type richtingsverandering zal je op natuurlijke en efficiënte wijze voorbereiden op het uitvoeren van een richtingsverandering in de *Pin An Katas* op een vloeiende manier, in één stap, maar met beslissende snelheid, met een goede defensieve *Kime*, een goed evenwicht, een goed gebruik van het lichaamsgewicht, een goede *Zanshin*...

2. *Kihon* type bewegingen inclusief alle drie *Age Uke* en alle drie *Junzuki*, alsook alle individuele *Junzuki* na elke verandering van richting.

Dit kan ook gezien worden als een toepassing van de traditionele Kihon (over de hele lengte van de dojo).

In Kihon No Kata wordt slechts één serie van drie Age Uke en één serie van drie Junzuki herhaald, waarbij elke serie eindigt met een beslissende Kiai.

Er is dus een manier om een gevarieerd ritme te zoeken in amplitude, snelheid en kracht in de uitvoering van deze drie herhalingen, waardoor het een levendiger element is dan in de traditionele Kihon.

Deze eenvoudige Kata stelt ons ook in staat de concentratie van de geest (Zanshin) te benaderen in onze houding en bewegingen. Tijdens elke rotatie of achterwaartse beweging moeten we ons immers bewust blijven van de tegenstander voor of achter ons.

Dit brengt ons ertoe te werken aan onze algemene visie op de omgeving waarin we ons bevinden, te werken aan ons evenwicht in snelle bewegingen van richtingverandering en altijd alert te blijven en klaar te staan om ons te verdedigen of opnieuw aan te vallen.

Deze concentratie van geest (Zanshin) wordt natuurlijk ook gevonden na de uitvoering van elke verdedigings- of aanvalstechniek, of het lichaam nu gedraaid is of niet.

Twee andere aspecten worden ook behandeld in dit Kihon No Kata:

De Kiai, die vier keer wordt herhaald, laat beginners wennen aan het uitvoeren van bepaalde aanvallen of verdedigingen met kracht en Kime met een krachtige Kiai; het laat ook toe te werken aan het bovengenoemde ritme.

Ook aan hikite, vooral in de rotaties van het lichaam, kan hier bewust en vrijwillig worden gewerkt.

Deze Kata is daarom een goede voorbereiding op de PIN-AN Katas voor alle genoemde punten.

Al deze positieve aspecten van Kihon No Kata No 1 maken het ook een ideale Kata voor de meer gevorderden en zelfs voor hen die meerdere Dan op hun riem hebben.

Inderdaad, de gevorderden zullen door hun ervaring en hun jarenlange praktijk ertoe gebracht worden minder bewegingen in amplitude uit te voeren, hogere posities in te nemen, minder in Zanshin te zijn vanwege hun "niveau van perfectie"...

Op hun niveau zal het werk van deze Kihon No Kata N°1 hen echter herinneren aan bepaalde fundamentele concepten die zij misschien vergeten zijn tijdens het beoefenen van de "superieure" kata's.

Het zal hen misschien een kracht doen (her)ontdekken die enigszins vergeten is door routine of leeftijd, een wil om aan te vallen en te verdedigen, een geest die op elk moment klaar staat.

Hij zal ook beginners duidelijk maken dat dit Kihon No Kata N°1 voor beginners in feite ook een Kata voor gevorderden is.

Dit komt, merk ik, heel goed naar voren uit de video waarin het Kihon No Kata N°1 wordt uitgevoerd door Lars, Michel en Giovanni, drie Karateka's met vele jaren oefening maar nog steeds enthousiast over dit "eenvoudige" Kata. ( zie <https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/de-karatekas-gemeenschap/katas-videos-van-de-gemeenschap/> )

Al het bovenstaande is ook van toepassing op de uitvoering van Kette Kihon No Kata (of Kihon No Kata No.2).

# KIHON NO KATA of KIHON NO KATA N°1

KIOTSUKE POSITIE (letterlijk: in de houding staan),  
Tekening 1: Hakken tegen elkaar, grote tenen uit elkaar, handen hangend voor de dijën.

Trek de kin naar achteren, maar de nek moet verticaal en soepel zijn. De richting van de blik is horizontaal en doelloos (alsof je naar verre bergen kijkt). In ieder geval moet men mentaal en fysiek kalm en natuurlijk zijn.

Buig en kondig de Kata aan: Kihon No Kata!

YOI POSITIE,

Tekening 2: Beweeg vanuit de KIOTSUKE positie eerst de linkervoet naar links, dan de rechtervoet naar rechts. De afstand tussen de voeten, gemeten vanaf de buitenkant van de hielen, is ongeveer gelijk aan de breedte van de heupen.

De vuisten moeten ter plaatse gesloten zijn, maar niet te strak (zie het KIHON Karate Handboek - VOL.2 I A).

(1a) Beweeg de linkervoet naar links. De richting van het lichaam en de heupen is niet veranderd. Alleen de linkervoet is verplaatst en rust op zijn teen; het gewicht van het lichaam rust voornamelijk op de rechtervoet, ongeveer 90%, en ongeveer 10% op de linkervoet. De linkervuist is met de rug naar beneden bij de rechterborst geplaatst. De rechtervuist is niet bewogen.

(1b) Draai de heupen 90 graden naar links terwijl je met de

linkerarm GEDAN BARAI doet en met de rechterarm HIKITE met een KIAI. Synchroniseer deze twee armbewegingen met de rotatie van het lichaam. De linkervuist wordt boven de linkerknie geplaatst, onderarm parallel aan de dij, de vuist is ongeveer even hoog als de linkerheup. De houding is die van ZEN KUTSU DACHI. De blik is horizontaal naar voren gericht. In de ZEN KUTSU DACHI positie is het lichaamsgewicht nu 60-70% op de linkervoet en 40-30% op de rechervoet.

Houd na deze verdediging het lichaam en de spieren niet samengetrokken, maar wees ontspannen en klaar (Zanshin) voor de volgende beweging. Dit geldt voor alle bewegingen die volgen!

Opmerking: Voor de GEDAN BARAI techniek, zie het Karate KIHON handboek - VOL.2 IX.

(2) Stap naar voren met het rechterbeen, plaats jezelf rechts in ZEN KUTSU DACHI en sla een rechter TSUKI CHUDAN (JUNZUKI) terwijl je een linker HIKITE uitvoert.

Synchroniseer deze twee armbewegingen. De blik is horizontaal naar voren gericht.

Alle ZUKI aanvallen in deze kata worden gedaan op CHUDAN niveau.

Opmerking: voor de JUNZUKI techniek, zie het Karate KIHON handboek - VOL.2 III.

(3a) Plaats de rechervoet 180 graden naar achteren als voorbereiding op de rechter ZEN KUTSU DACHI positie. De richting van het lichaam en de heupen is niet veranderd. Alleen de rechervoet is verplaatst en rust op zijn teen; het gewicht van het lichaam rust voornamelijk op de linkervoet, ongeveer 90%, en ongeveer 10% op de rechervoet. De rechtervuist is met de rug naar beneden bij de linkerborst geplaatst. De

linkervuist is niet bewogen.

(3b) Draai de heupen 180 graden naar rechts terwijl je GEDAN BARAI doet met de rechterarm. Synchroniseer de Gedan Barai en de rotatie van het lichaam. De rechtervuist wordt boven de rechterknie geplaatst, de onderarm parallel aan de dij, de vuist is ongeveer even hoog als de rechterheup. De houding is die van ZEN KUTSU DACHI. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(4) Stap naar voren met het linkerbeen, plaats jezelf in ZEN KUTSU DACHI aan de linkerkant en sla een linker TSUKI (JUNZUKI) terwijl je een HIKITE uitvoert met de rechtervuist. Synchroniseer deze twee armbewegingen goed. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(5a) Beweeg de linkervoet naar links in een hoek van 90 graden. De richting van het lichaam en de heupen is niet veranderd. Alleen de linkervoet is verplaatst en rust op zijn teen; het gewicht van het lichaam rust voornamelijk op de rechtervoet, ongeveer 90%, en ongeveer 10% op de linkervoet. De linkervuist is met de rug naar beneden bij de rechterborst geplaatst. De rechtervuist is niet bewogen.

(5b) Draai de heupen 90 graden naar links terwijl je GEDAN BARAI doet met de linkerarm. Synchroniseer de Gedan Barai en de rotatie van het lichaam. De linkervuist wordt boven de linkerarm geplaatst, de onderarm parallel aan de dij, de vuist is ongeveer even hoog als de linkerheup. De houding is die van ZEN KUTSU DACHI. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(6) Stap naar voren met het rechterbeen en voer, terwijl je rechts in ZEN KUTSU DACHI positie staat, JODAN AGE UKE uit met de rechterarm en HIKITE met de linkerarm. Synchroniseer deze twee armbewegingen goed. De blik is

horizontaal naar voren gericht.

Opmerking: Voor de JODAN AGE UKE techniek, zie het Karate KIHON handboek - VOL.2 VIII.

(7) Spiegelbeweging van (6): Stap naar voren met het linkerbeen en voer, terwijl je links in ZEN KUTSU DACHI positie staat, JODAN AGE UKE uit met de linkerarm en HIKITE met de rechterarm. Synchroniseer deze twee armbewegingen goed. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(8) Dezelfde beweging als (6): Stap naar voren met het rechterbeen en voer, terwijl je in ZEN KUTSU DACHI positie rechts staat, JODAN AGE UKE uit met de rechterarm en HIKITE met de linkerarm met een KIAI. Synchroniseer deze twee armbewegingen goed. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(9a) Beweeg de linkervoet naar links op 270° achterwaarts. De richting van het lichaam en de heupen is niet veranderd. Alleen de linkervoet is verplaatst en rust op zijn teen; het gewicht van het lichaam rust voornamelijk op de rechtervoet, ongeveer 90%, en ongeveer 10% op de linkervoet. De linkervuist is met de rug naar beneden bij de rechterborst geplaatst. De rechtervuist is niet bewogen.

(9b) Draai de heupen 270 graden naar links terwijl je GEDAN BARAI doet met de linkerarm en HIKITE met de rechterarm. Synchroniseer deze twee armbewegingen met de rotatie van het lichaam. De linkervuist wordt boven de linker knie geplaatst, de onderarm parallel aan de dij, de vuist is ongeveer even hoog als de linkerheup. De houding is die van ZEN KUTSU DACHI. De blik is horizontaal naar voren gericht.



(10) Stap naar voren met het rechterbeen en voer, terwijl je rechts in ZEN KUTSU DACHI positie staat, een TSUKI van de rechterarm (JUNZUKI) en HIKITE van de linkerarm uit. Synchroniseer deze twee armbewegingen. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(11a) Plaats de rechtersvoet 180 graden naar achteren als voorbereiding op de rechter ZEN KUTSU DACHI positie. De richting van het lichaam en de heupen is niet veranderd. Alleen de rechtersvoet is verplaatst en rust op zijn teen; het gewicht van het lichaam rust voornamelijk op de linkersvoet, ongeveer 90%, en ongeveer 10% op de rechtersvoet. De rechtervuist is met de rug naar beneden bij de linkerborst geplaatst. De linkervuist is niet bewogen.

(11b) Draai de heupen 180 graden naar rechts terwijl je GEDAN BARAI doet met de rechterarm. Synchroniseer de Gedan Barai en de rotatie van het lichaam. De rechtervuist wordt boven de rechterknie geplaatst, de onderarm parallel aan de dij, de vuist is ongeveer even hoog als de rechterheup. De houding is die van ZEN KUTSU DACHI. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(12) Stap naar voren met het linkerbeen en terwijl je in ZEN KUTSU DACHI positie aan de linkerkant staat, maak je een TSUKI van de linkerarm (JUNZUKI) en HIKITE van de rechterarm. Synchroniseer deze twee armbewegingen. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(13a) Beweeg de linkersvoet naar links in een hoek van 90 graden. De richting van het lichaam en de heupen is niet veranderd. Alleen de linkersvoet is verplaatst en rust op zijn teen; het gewicht van het lichaam rust voornamelijk op de rechtersvoet, ongeveer 90%, en ongeveer 10% op de linkersvoet. De linkervuist

is met de rug naar beneden bij de rechterborst geplaatst. De rechtervuist is niet bewogen.

(13b) Draai de heupen 90 graden naar links terwijl je GEDAN BARAI doet met de linkerarm. Synchroniseer de Gedan Barai met de rotatie van het lichaam. De linkervuist wordt boven de linker knie geplaatst, de onderarm parallel aan de dij, de vuist is ongeveer even hoog als de linkerheup. De houding is die van ZEN KUTSU DACHI. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(14) Stap naar voren met het rechterbeen en voer, terwijl je rechts in ZEN KUTSU DACHI positie staat, een TSUKI van de rechterarm (JUNZUKI) en HIKITE van de linkerarm uit. Synchroniseer deze twee armbewegingen. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(15) Spiegel de beweging van (14): Stap naar voren met het linkerbeen en voer, terwijl je links in ZEN KUTSU DACHI positie staat, een TSUKI uit met de linkerarm (JUNZUKI) en HIKITE met de rechterarm. Synchroniseer deze twee armbewegingen. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(16) Dezelfde beweging als (14): Stap met het rechterbeen naar voren en voer, terwijl je rechts in ZEN KUTSU DACHI positie staat, een TSUKI van de rechterarm (JUNZUKI) en HIKITE van de linkerarm met een KIAI uit. Synchroniseer deze twee armbewegingen. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(17a) Beweeg de linkervoet naar links op 270° achterwaarts. De richting van het lichaam en de heupen is niet veranderd. Alleen de linkervoet is verplaatst en rust op zijn teen; het gewicht van het lichaam rust voornamelijk op de rechtervoet, ongeveer 90%, en ongeveer 10% op de linkervoet. De linkervuist is met de rug naar beneden bij de rechterborst geplaatst. De

rechtervuist is niet bewogen.

(17b) Draai de heupen 270 graden naar links terwijl je GEDAN BARAI doet met de linkerarm en HIKITE met de rechterarm. Synchroniseer deze twee armbewegingen met de rotatie van het lichaam. De linkervuist wordt boven de linker knie geplaatst, de onderarm parallel aan de dij, de vuist is ongeveer even hoog als de linkerheup. De houding is die van ZEN KUTSU DACHI. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(18) Stap naar voren met het rechterbeen en voer, terwijl je rechts in ZEN KUTSU DACHI positie staat, een TSUKI van de rechterarm (JUNZUKI) en HIKITE van de linkerarm uit. Synchroniseer deze twee armbewegingen. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(19a) Plaats de rechtervoet 180 graden naar achteren als voorbereiding op de ZEN KUTSU DACHI positie rechts. De richting van het lichaam en de heupen is niet veranderd. Alleen de rechtervoet is verplaatst en rust op zijn teen; het gewicht van het lichaam rust voornamelijk op de linkervoet, ongeveer 90%, en ongeveer 10% op de rechtervoet. De rechtervuist is met de rug naar beneden bij de linkerborst geplaatst. De linkervuist is niet bewogen.

(19b) Draai de heupen 180 graden naar rechts terwijl je GEDAN BARAI doet met de rechterarm. Synchroniseer de Gedan Barai en de rotatie van het lichaam. De rechtervuist wordt boven de rechter knie geplaatst, de onderarm parallel aan de dij, de vuist is ongeveer even hoog als de rechterheup. De houding is die van ZEN KUTSU DACHI. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(20) Stap naar voren met het linkerbeen en voer in de ZEN

KUTSU DACHI positie links een linker TSUKI uit met een KIAI (JUNZUKI) en een HIKITE met de rechterarm. Synchroniseer deze twee armbewegingen goed. De blik is horizontaal naar voren gericht.

YAME: Ga terug naar de YOI-positie. Blijf alert in Zanshin, lichaam ontspannen maar klaar.

NAORE: De KATA is klaar. Keer terug naar MUSUBI DACHI.  
Boog.

# KETTE KIHON NO KATA of KIHON NO KATA N°2

## Voorwoord

In aanvulling op wat in het voorwoord van Kihon No Kata No. 1 stond, verschijnen in deze Kette Kihon No Kata nieuwe technieken, namelijk *Mae Geri*, *Gyaku Tsuki* en *Renzoku Tsuki*.

In deze drie technieken wordt oprecht de verbinding gezocht met het hele lichaam. De trap van *Mae geri*, de stoot van *Gyaku Tsuki* en de twee opeenvolgende stoten van *Renzoku Tsuki* zijn alleen effectief als het hele lichaam erbij betrokken is en niet alleen de ledematen. Let bovendien op de verbinding met de grond. Voor de *Mae Geri*, bijvoorbeeld, sta je slechts op één been en in contact met de grond. Zet je geest en wilskracht sterk in op dat been en het contact met de grond en de *Mae Geri* trap zal krachtig en solide zijn met een zeer goede balans van het lichaam.

KIOTSUKE POSITIE (letterlijk: in de houding staan),  
Tekening 1: Hakken tegen elkaar, grote tenen uit elkaar, handen hangend voor de dij.

Trek de kin naar achteren, maar de nek moet verticaal en soepel zijn. De richting van de blik is horizontaal en doelloos (alsof je naar verre bergen kijkt). In ieder geval moet men mentaal en fysiek kalm en natuurlijk zijn.

Buig en kondig de Kata aan: Kette Kihon No Kata!

## YOI POSITIE,

Tekening 2: Beweeg vanuit de KIOTSUKE positie eerst de linkervoet naar links, dan de rechtervoet naar rechts. De afstand tussen de voeten, gemeten vanaf de buitenkant van de hielen, is ongeveer gelijk aan de breedte van de heupen.

De vuisten moeten ter plaatse gesloten zijn, maar niet te strak (zie het KIHON Karate Handboek - VOL.2 I A).

(1a) Beweeg de linkervoet naar links. De richting van het lichaam is niet veranderd. Alleen de linkervoet is verplaatst en rust op zijn teen; het gewicht van het lichaam rust voornamelijk op de rechtervoet, ongeveer 90%, en ongeveer 10% op de linkervoet. De linkervuist is met de rug naar beneden bij de rechterborst geplaatst. De rechtervuist is niet bewogen.

(1b) Draai de heupen 90 graden naar links terwijl je met de linkerarm GEDAN BARAI doet en met de rechterarm HIKITE met een KIAI. Synchroniseer deze twee armbewegingen met de rotatie van het lichaam. De linkervuist wordt boven de linker knie geplaatst, onderarm parallel aan de dij, de vuist is ongeveer even hoog als de linkerheup. De houding is die van ZEN KUTSU DACHI. De blik is horizontaal naar voren gericht. In de ZEN KUTSU DACHI houding is het lichaamsgewicht nu 60-70% op de linkervoet en 40-30% op de rechtervoet.

Houd na deze verdediging het lichaam en de spieren niet samengetrokken, maar wees ontspannen en klaar (Zanshin) voor de volgende beweging. Dit geldt voor alle bewegingen die volgen!

Opmerking: Voor de GEDAN BARAI techniek, zie het Karate KIHON handboek - VOL.2 IX.

(2) Sla MAE GERI CHUDAN met de rechtersvoet, sta rechts in ZEN KUTSU DACHI en sla rechts TSUKI CHUDAN (KETTE JUNZUKI) terwijl je links HIKITE uitvoert. Synchroniseer deze laatste twee armbewegingen goed. De blik is horizontaal naar voren gericht.

Alle ZUKI aanvallen in deze kata zijn op CHUDAN niveau, evenals MAE GERI aanvallen.

Opmerking: In het boek KIHON Vol.2 VII van Yoshikazu Kamigaito Sensei staat voor KETTE-JUN ZUKI: *"Het is de combinatie van MAE GERI en JUN ZUKI.*

*Keri" en "Tsuki" zijn onafhankelijk van elkaar. Bij het schoppen mag men niets veranderen in de houding van de bovenste helft van het lichaam, met name de armen, om het evenwicht te bewaren, meer snelheid of kracht te krijgen, enz.*

*Een Keri moet worden uitgevoerd door de onderste helft van het lichaam, "onder de heupen", onafhankelijk van de heupen en armen die gedurende deze tijd altijd soepel blijven.*

*2. Na de concentratie van kracht (Kime) en de daaropvolgende ontspanning, trek onmiddellijk het been als in reactie, en houd het evenwicht even op één voet. De dij is horizontaal, het been verticaal, de voet hangt verticaal, volledig ontspannen.*

*3. We gaan over naar de Tsuki beweging. Het is belangrijk om de positie van de voorste voet ten opzichte van de heupen te kunnen kiezen (daarom is de eenvoetige houding die in de vorige paragraaf is beschreven zo belangrijk). Sla*

*toe door gebruik te maken van de inertie van het lichaam dat naar voren glijdt. De andere bewegingen zijn dezelfde als die van JUN ZUKI.*

*4. Na de Kime van deze stoot, beweeg het achterste been niet mechanisch met de bedoeling je stand te corrigeren. Een verkeerde stand is het resultaat van een verkeerde plaatsing van de voorste voet, dus het is de voorste voet die gecorrigeerd moet worden."*

(3a) Plaats de rechtervoet 180 graden naar achteren als voorbereiding op de rechter ZEN KUTSU DACHI positie. De richting van het lichaam en de heupen is niet veranderd. Alleen de rechtervoet is verplaatst en rust op zijn teen; het gewicht van het lichaam rust voornamelijk op de linkervoet, ongeveer 90%, en ongeveer 10% op de rechtervoet. De rechtervuist is met de rug naar beneden bij de linkerborst geplaatst. De linkervuist is niet bewogen.

(3b) Draai de heupen 180 graden naar rechts terwijl je GEDAN BARAI doet met de rechterarm. Synchroniseer de Gedan Barai en de rotatie van het lichaam. De rechtervuist wordt boven de rechterknie geplaatst, de onderarm parallel aan de dij, de vuist is ongeveer even hoog als de rechterheup. De houding is die van ZEN KUTSU DACHI. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(4) Sla MAE GERI CHUDAN met de linkervoet, plaats jezelf links in ZEN KUTSU DACHI en sla een linker TSUKI terwijl je een rechter HIKITE uitvoert (KETTE JUN ZUKI). Synchroniseer deze laatste twee armbewegingen goed. De blik is horizontaal naar voren gericht.



(5a) Beweeg de linkervoet naar links in een hoek van 90 graden. De richting van het lichaam en de heupen is niet veranderd. Alleen de linkervoet is verplaatst en rust op zijn teen; het gewicht van het lichaam rust voornamelijk op de rechtervoet, ongeveer 90%, en ongeveer 10% op de linkervoet. De linkervuist is met de rug naar beneden bij de rechterborst geplaatst. De rechtervuist is niet bewogen.

(5b) Draai de heupen 90 graden naar links terwijl je GEDAN BARAI doet met de linkerarm. Synchroniseer de Gedan Barai en de rotatie van het lichaam. De linkervuist wordt boven de linker knie geplaatst, de onderarm parallel aan de dij, de vuist is ongeveer even hoog als de linkerheup. De houding is die van ZEN KUTSU DACHI. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(6) Stap naar voren met het rechterbeen en voer, terwijl je rechts in ZEN KUTSU DACHI positie staat, JODAN AGE UKE uit met de rechterarm en HIKITE met de linkerarm, onmiddellijk gevolgd door GYAKU TSUKI CHUDAN links met HIKITE rechts. Synchroniseer deze twee armbewegingen goed. De blik is horizontaal naar voren gericht.

Opmerkingen: Zie voor de JODAN AGE UKE techniek het Karate KIHON handboek - VOL.2 VIII.

Voor de GYAKU TSUKI techniek, zie het Karate KIHON handboek - VOL.2 IV.

(7) Spiegelbeweging van (6): Stap naar voren met het linkerbeen en voer, terwijl je links in ZEN KUTSU DACHI positie staat, JODAN AGE UKE uit met de linkerarm (de rechtervuist is niet verplaatst van de rechterheup) onmiddellijk gevolgd door GYAKU TSUKI CHUDAN rechts met HIKITE linkerarm. Synchroniseer deze twee armbewegingen goed. De

blik is horizontaal naar voren gericht.

(8) Dezelfde beweging als (6): Stap naar voren met het rechterbeen en voer, terwijl je rechts in ZEN KUTSU DACHI positie staat, JODAN AGE UKE uit met de rechterarm (de linkervuist is niet verplaatst van de linkerheup) onmiddellijk gevolgd door GYAKU TSUKI CHUDAN links met HIKITE rechterarm met een KIAI. Synchroniseer deze twee armbewegingen goed. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(9a) Beweeg de linkervoet naar links op 270° achterwaarts. De richting van het lichaam en de heupen is niet veranderd. Alleen de linkervoet is verplaatst en rust op zijn teen; het gewicht van het lichaam rust voornamelijk op de rechtervoet, ongeveer 90%, en ongeveer 10% op de linkervoet. De linkervuist is met de rug naar beneden bij de rechterborst geplaatst. De rechtervuist is niet bewogen.

(9b) Draai de heupen 270 graden naar links terwijl je GEDAN BARAI doet met de linkerarm en HIKITE met de rechterarm. Synchroniseer deze twee armbewegingen met de rotatie van het lichaam. De linkervuist wordt boven de linkerheup geplaatst, de onderarm parallel aan de dij, de vuist is ongeveer even hoog als de linkerheup. De houding is die van ZEN KUTSU DACHI. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(10) Sla MAE GERI CHUDAN met de rechtervoet, plaats jezelf rechts in ZEN KUTSU DACHI en sla rechts TSUKI terwijl je links HIKITE uitvoert (KETTE JUN ZUKI). Synchroniseer deze laatste twee armbewegingen goed. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(11a) Plaats de rechtervoet 180 graden naar achteren als voorbereiding op de rechter ZEN KUTSU DACHI positie. De

richting van het lichaam en de heupen is niet veranderd. Alleen de rechtervoet is verplaatst en rust op zijn teen; het gewicht van het lichaam rust voornamelijk op de linkervoet, ongeveer 90%, en ongeveer 10% op de rechtervoet. De rechtervuist is met de rug naar beneden bij de linkerborst geplaatst. De linkervuist is niet bewogen.

(11b) Draai de heupen 180 graden naar rechts terwijl je GEDAN BARAI doet met de rechterarm. Synchroniseer de Gedan Barai en de rotatie van het lichaam. De rechtervuist wordt boven de rechterknie geplaatst, de onderarm parallel aan de dij, de vuist is ongeveer even hoog als de rechterheup. De houding is die van ZEN KUTSU DACHI. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(12) Sla MAE GERI CHUDAN met de linkervoet, plaats jezelf links in ZEN KUTSU en sla een linker TSUKI terwijl je een rechter HIKITE uitvoert (KETTE JUN ZUKI). Synchroniseer deze laatste twee armbewegingen goed. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(13a) Beweeg de linkervoet naar links in een hoek van 90 graden. De richting van het lichaam en de heupen is niet veranderd. Alleen de linkervoet is verplaatst en rust op zijn teen; het gewicht van het lichaam rust voornamelijk op de rechtervoet, ongeveer 90%, en ongeveer 10% op de linkervoet. De linkervuist is met de rug naar beneden bij de rechterborst geplaatst. De rechtervuist is niet bewogen.

(13b) Draai de heupen 90 graden naar links terwijl je GEDAN BARAI doet met de linkerarm. Synchroniseer de Gedan Barai met de rotatie van het lichaam. De linkervuist wordt boven de linkerknie geplaatst, de onderarm parallel aan de dij, de vuist is ongeveer even hoog als de linkerheup. De houding is die van

ZEN KUTSU DACHI. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(14) Stap naar voren met het rechterbeen en voer, terwijl je rechts in ZEN KUTSU DACHI positie staat, een rechterarm TSUKI en linkerarm HIKITE (JUNZUKI) uit, onmiddellijk ter plaatse gevolgd door RENZOKU TSUKI met beide vuisten (eerst een linker GYAKU TSUKI CHUDAN met rechterarm HIKITE onmiddellijk gevolgd door een rechter TSUKI met linker HIKITE). Synchroniseer deze armbewegingen goed. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(15) Spiegel de beweging van (14): Stap met het linkerbeen naar voren en voer, terwijl je links in ZEN KUTSU DACHI positie staat, een TSUKI van de linkerarm en HIKITE van de rechterarm (JUNZUKI) uit, onmiddellijk ter plaatse gevolgd door RENZOKU TSUKI van beide vuisten (eerst een rechter GYAKU TSUKI CHUDAN met HIKITE van de linkerarm onmiddellijk gevolgd door een linker TSUKI met HIKITE van de rechter). Synchroniseer deze armbewegingen goed. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(16) Dezelfde beweging als (14): Stap naar voren met het rechterbeen en voer, terwijl u in ZEN KUTSU DACHI positie rechts staat, een rechterarm TSUKI en linkerarm HIKITE (JUNZUKI) uit, onmiddellijk gevolgd, ter plaatse, door RENZOKU TSUKI van beide vuisten, eerst een linker GYAKU TSUKI CHUDAN met rechterarm HIKITE onmiddellijk gevolgd door een rechter TSUKI met een KIAI en met linker HIKITE. Synchroniseer deze armbewegingen goed. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(17a) Beweeg de linkervoet naar links op 270° achterwaarts. De richting van het lichaam en de heupen is niet veranderd. Alleen

de linkervoet is verplaatst en rust op zijn teen; het gewicht van het lichaam rust voornamelijk op de rechtervoet, ongeveer 90%, en ongeveer 10% op de linkervoet. De linkervuist is met de rug naar beneden bij de rechterborst geplaatst. De rechtervuist is niet bewogen.

(17b) Draai de heupen 270 graden naar links terwijl je GEDAN BARAI doet met de linkerarm en HIKITE met de rechterarm. Synchroniseer deze twee armbewegingen met de rotatie van het lichaam. De linkervuist wordt boven de linker knie geplaatst, de onderarm parallel aan de dij, de vuist is ongeveer even hoog als de linkerheup. De houding is die van ZEN KUTSU DACHI. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(18) Sla MAE GERI CHUDAN met de rechtervoet, plaats jezelf rechts in ZEN KUTSU DACHI en sla rechts TSUKI terwijl je links HIKITE uitvoert (KETTE JUN ZUKI). Synchroniseer deze laatste twee armbewegingen goed. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(19a) Plaats de rechtervoet 180 graden naar achteren als voorbereiding op de ZEN KUTSU DACHI positie rechts. De richting van het lichaam en de heupen is niet veranderd. Alleen de rechtervoet is verplaatst en rust op zijn teen; het gewicht van het lichaam rust voornamelijk op de linkervoet, ongeveer 90%, en ongeveer 10% op de rechtervoet. De rechtervuist is met de rug naar beneden bij de linkerborst geplaatst. De linkervuist is niet bewogen.

(19b) Draai de heupen 180 graden naar rechts terwijl je GEDAN BARAI doet met de rechterarm. Synchroniseer de Gedan Barai en de rotatie van het lichaam. De rechtervuist wordt boven de rechter knie geplaatst, de onderarm parallel aan

de dij, de vuist is ongeveer even hoog als de rechterheup. De houding is die van ZEN KUTSU DACHI. De blik is horizontaal naar voren gericht.

(20) Sla MAE GERI CHUDAN met de linkervoet, plaats jezelf in JUNZUKI DACHI aan de linkerkant en sla een linker TSUKI met een KIAI terwijl je een rechter HIKITE uitvoert (KETTE JUN ZUKI). Synchroniseer deze laatste twee armbewegingen goed. De blik is horizontaal naar voren gericht.

YAME : Ga terug naar de YOI-positie. Blijf alert in Zanshin, lichaam ontspannen maar klaar.

NAORE : De KATA is klaar. Keer terug naar MUSUBI DACHI.

## Epiloog

Zoals Yoshikazu Kamigaito Sensei ons leerde, bestaan Wado-Ryu kata's a priori onafhankelijk van alle zintuigen en doelen als een dans.

Deze twee Kihon No Katas zijn basis Katas. Hun nut wordt pas duidelijk als je elke aanval en verdedigingstechniek, elke draaiing en elke lichaamsbeweging met aandacht voor detail en diepte uitvoert. Alleen dan zullen deze technieken, keer op keer herhaald, je lichaam en geest opbouwen voor de hogere kata's, de Yaku Soku Kumite, de Jyu Kumite en de Shiai.

Keer zo vaak mogelijk terug naar deze kata's tijdens je lange carrière als Karatekas. En je zult zien dat er geen schaamte of gêne is voor een hoge rang om deze basiskata's uit te voeren.

Men moet dus niet zoeken naar BUNKAI, maar naar de harmonie van de bewegingen van het lichaam en de ledematen, het evenwicht en de beheersing van het lichaam te allen tijde, de beheersing van Kime en Kiai, de Zanshin te allen tijde, een vloeiendheid van de beweging, een ritme van de strijd, een harmonieuze en onzichtbare ademhaling, een wil, kortom de eigen weg en niet de perfectie of het klonen van zijn Meester.

Lees ook het voorwoord van VOL.4 Superior Katas door Yoshikazu Kamigaito Sensei ( <https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/yoshikazu-kamigaito-sensei-2/handleidingen-voor-lesgever-wado-ryu-karate-yoshikazu-kamigaito-sensei/> )

Ik wil ook mijn dankbaarheid onderstrepen aan mijn Meester Yoshikazu Kamigaito Sensei voor de immense kwaliteit van zijn onderwijs en zijn oneindige geduld.

Wispeninckx Xavier, maart 2023

**PS: Dit boekje over de twee KIHON NO KATA zal in de toekomst met tekeningen komen. Dank u voor uw geduld.**

**Jullie kunnen de inhoud, foto's en tekeningen in dit boekje gebruiken onder twee voorwaarden:**

- 1. je moet altijd de bron vermelden.**
- 2. Dit gebruik mag in geen geval een winstoogmerk hebben.**