

VOORWOORD

Tijdens de stage van 13 januari 2024 hebben we ons ingespannen om de **Kime** te begrijpen en te beoefenen.

Ter herinnering, **Kime** is het 4e punt van mijn notitie van 24 mei 2018 over het verdiepen van WADO-RYU

Kime is een resultaat en geen techniek. Dit resultaat hangt af van de manier waarop je je lichaam en geest gebruikt in een aanvalstechniek, verdediging...Daarom zal je **Kime** evolueren met je carrière als karateka.

Alleen het regelmatig en nauwgezet beoefenen van karate zal je **Kime** doen evolueren. Probeer niet je **Kime** te verbeteren. Probeer liever je Karate te verbeteren en je **Kime** zal de facto verbeteren.

Je moet echter weten wat de elementen zijn die, samengevoegd, zullen resulteren in een **Kime**. Wanneer je Karate beoefent, werk dan voortdurend aan deze elementen met vastberadenheid, wil, focus en resoluutheid.

Wat zijn deze elementen? In plaats van een definitie op te stellen met een lijst van woorden (woorden zijn te eenvoudig, te snel verondersteld om begrepen te worden en uiteindelijk levenloos), merkte ik dat Meester Kamigaito het woord **Kime** meer dan honderd keer had gebruikt in zijn geschriften in zijn 6 boekdelen over Wado-Ryu Karate.

Het zijn deze zinnen die ik hier heb herhaald, volume per volume, om de rijkdom van Kime met jullie te delen. Het is aan jou om de elementen op te nemen die je op een bepaald moment in je Karateka-carrière motiveren.

Het is aan jou om je eigen Kime op te bouwen.

Bij uitbreiding, elke keer dat je een techniek leert, een Kata... in Karate, moet je ook **Kime** gebruiken: de beslissing om aandachtig en precies te luisteren, concentratie van de geest, kracht van assimilatie, focus op elk detail, bereidheid om te leren en jezelf te trainen om het geleerde uit te voeren, bereidheid om zelf te presteren...

Pas dit alles nauwgezet toe in je dagelijks leven en je zult trots zijn op de resultaten...

Veel leesplezier, maar bovenal, gelukkig en eindeloos werk...

Xavier Wispenninckx, 24-01-2024

Geschriften van Yoshikazu KAMIGAITO Sensei over Kime

Volume 1 Wado (17 keer het woord Kime)

Op technisch gebied moet ik in het stadium komen waar de massieve slag met **Kime** plaats maakt voor de "katoenen vuist" (Menken).

Zodra iemand er volledig in slaagt een echte **Kime** in zijn slag te leggen, ben ik geneigd te veranderen in de Karateka met de katoenen vuist.

Indien u uw slagen met kracht uitvoert, dan verschillen ze nog hemelsbreed van die van hen. Hun slagen lijken zeer zwaar; ze vertrekken en verlopen in een rechte lijn; ze beven niet op het ogenblik dat hun kracht geconcentreerd wordt (**Kime**), zoals de uwe wel doen. Maar merkwaardig genoeg, uw oudere collega's stoten niet met overdreven kracht. Hoewel ze een zekere soepelheid bewaren in de benen, de romp, de schouders en zelfs de armen, zijn hun stoten dermate massief dat u een kleine schok in de vloer meent waar te nemen iedere keer als ze stoten.

De echte concentratie van de kracht op het moment van de stoot (KIME) ontstaat uit de ogenblikkelijke contractie van alle spieren van het lichaam, die een moment voordien nog ontspannen waren en na het moment van concentratie zo snel mogelijk terug ontspannen. De duur van de concentratie is letterlijk niet meer dan een oogwenk. Om deze ontspanning te oefenen kan men af en toe aan de vuiststoot een snelle terugtrekking van de arm toevoegen, die de concentratie opvolgt als een reflex. Men kan de relatie tussen concentratie en ontspanning observeren door naar een fijn blaadje papier te stoten, dat opgehangen wordt aan het plafond. De beweging van het papier geeft een goed idee van de kwaliteit van de slag. Indien het papier door de slag terugwijkt als ware het geplakt aan de vuist, dan is de slag van een goede kwaliteit.

In de YAKUSOKU KUMITE'S laat u al uw verdedigingstechnieken gepaard gaan met doorgezette ontwijkingsbewegingen: NORU (stijgen), INASU (doorlaten), SABAKU (behandelen, doorzien, hanteren...), enz. Uw soepele blokkeringen, door een lichaamsbeweging vergezeld, beperken zich er niet toe eenvoudigweg de slag van de tegenstander te pareren, maar brengen tevens uw tegenstander in een ongunstige situatie. Uw arm slaat deze van de tegenstander niet om hem te blokkeren, maar uw pols glijdt langs zijn arm en hecht er zich aan zoals ijzervijlsel dat door een magneet wordt aangetrokken en er zich geruisloos op vastzet. Vanaf het ogenblik dat uw pols deze van de tegenstander raakt wordt uw arm gevuld met een kleverige kracht. Uw tegenstander kan zijn vuist niet langer in een stevige positie houden op het ogenblik van **Kime** en krijgt het gevoel in katoen verpakt te worden. Uw blokkeringsbewegingen lijken zeer licht in hun geheel en worden zonder moeite uitgevoerd; zo soepel zijn ze dat er zelfs geen spiercontracties worden waargenomen.

Wanneer het ogenblik van toeslaan daar is zijn uw slagen massief en inslaand zodat uw tegenstander al zijn krachten moet aanwenden om ze te pareren, ondanks het feit dat u moeiteloos toeslaat, met een merkwaardige lichtheid en soepelheid.

In het vorige hoofdstuk werd er beschreven hoeveel moeite het kost voor de beginnende Karateka om een goede **Kime** te bekomen.

Zoals in de andere krijgskunsten zijn ook in Karate op het eerste zicht onbelangrijke zaken vaak van groot belang, bijvoorbeeld de richting van de punt van de voet, de soepelheid in de knieën, de richting van de blik, enz... TAIZUIKIRI ("een lichaam maken": de vorming van het lichaam), HOHÔ (manier van gaan), GANPO (manier van kijken) SHUGI (handtechnieken) SOKUGI (voettechnieken), enz., hebben zo een hechte, bijna organische binding met hun uiterste vertakkingen dat een kleine vooruitgang van één dezer details ook al de overige ten goede komt.

De wijzen om een Budôka te beoordelen verschillen dus ook sterk. Zo zal een expert zich een idee kunnen vormen van het niveau van een Budôka door zijn gebaren te bekijken terwijl hij op straat loopt: zijn manier van lopen, de wijze waarop hij zijn omgeving bekijkt..., dit geldt trouwens niet alleen voor Karatekas.

Een beginnend Karateka dient daarom al zijn ledematen gedwee naar hem te doen luisteren. Daarom is het belangrijk dat hij een echte **Kime** (concentratie van lichamelijke en mentale kracht) tracht te ontwikkelen in zijn vuistslagen en voetstoten. Men kan dan ook zeggen dat indien men erin slaagt met een echte **Kime** te slaan, 90% van het werk al gedaan is. Het gaat hier niet alleen om een slag die stilstaand kan uitgevoerd worden, wij praten hier ook over slagen die men indien nodig, vrij kan geven, in alle richtingen.

Het zijn massieve slagen die bliksemsnel vertrekken en precies op de gewenste plaats stoppen, zonder de minste trilling.

De dikke katoenen linnen van de Keikogi spelen een rol van teller, die onbewust de slag, het traject, en de krachtsconcentratie helpt beoordelen. In dezelfde zin kan men ook de rol die de gordel speelt beschouwen: doordat de gordel op de onderbuik drukt, helpt hij u de aandacht te vestigen op de ademhaling; de abdominale ademhaling speelt inderdaad een belangrijke rol in het ontstaan van de **Kime**. Deze ademhaling concentreert de kracht, die anders de snelheid van de slag zou belemmeren, in de buikspieren, waardoor de spieren van de ledematen soepel blijven tot het laatste moment.

Het is onontbeerlijk voor een Karateka van dit stadium om deze slag op punt te stellen en daarbij de volgende bedenkingen voor de geest te houden (1^{ste} stadium)

a) De spieren, de beenderen en uiteindelijk het lichaam smeden. (1ste stadium)

Het lichaam smeden als men jong is en men nog de bovenmatige inspanningen kan leveren, de grondvesten leggen die de basis vormen voor een toekomstige vooruitgang. Het lichaam ontwikkelt zich verschillend naargelang de vorm van Budô die men beoefent. Bij Judokas stelt men vast dat de centrale spieren van het lichaam (borstspieren, biceps, buikspieren...) zich sterker ontwikkelen vermits ze hun tegenstander meestal naar zich toe trekken. Vele oude beroepsJudokas hebben dan ook dikwijls gebogen benen en een gekromde rug.

Kendokas daarentegen houden zich meestal recht. Bij hen zijn dan ook de spieren aan de periferie van het lichaam (grote rugspieren, triceps, rhomboïdeus...) vaak sterker ontwikkeld, want hun voornaamste beweging is de armen strekken om het zwaard voor zich uit te slaan. Kyudokas strekken de linkerarm naar voor en trekken de rechterarm naar achter, op deze manier ontwikkelen hun spieren zich op een zeer specifieke wijze.

Karatekas benutten al hun spieren op dezelfde manier zowel centraal als aan de periferie van het lichaam zodanig dat hun lichaam zich niet op een duidelijk zichtbare wijze ontwikkelt. De lichaamsbouw van Judokas is dikwijls die van het Herculestype, d.w.z. hun schaduwbeeld heeft de vorm van een omgekeerde driehoek, terwijl deze van de Karatekas benutten al hun spieren op dezelfde manier zowel centraal als aan de periferie van het lichaam zodanig dat hun lichaam zich niet op een duidelijk zichtbare wijze ontwikkelt. De lichaamsbouw van Judokas is dikwijls die van het Herculestype, d.w.z. hun schaduwbeeld heeft de vorm van een omgekeerde driehoek, terwijl deze van de Karateka met het enigszins vrouwelijke Hermestype overeenstemt.

Bij Karate is het dan ook niet aan te raden om de spieren van het bovenste gedeelte van het lichaam te versterken. **De Karateka dient daarentegen het onderste gedeelte van het lichaam te verstevigen en te oefenen door te lopen, te springen, posities aan te nemen waarin de benen half gebogen zijn zoals in NEKO ASHI...**

De Karateka dient zich harde en doorgedreven oefeningen op te leggen. **Op de eerste plaats dient zijn lichaam soepel te zijn, zoals de katachtigen (leeuw, tijger, panter...).** Hij moet ervoor zorgen dat **deze soepelheid de elasticiteit van staal heeft, zijn spieren moeten plots staalhard kunnen worden.** Als men deze idee behartigt en zichzelf deze oefeningen oplegt zal men een slag bekomen die, hoe raar het ook moge klinken, tegelijkertijd zwaar en snel is.

Het grootste gedeelte van de Karatetraining is opgebouwd uit oefeningen waarbij men in de leegte slaat, zonder weerstand. In één ogenblik wordt heel even al de kracht van het lichaam in de slag geconcentreerd om dan de spieren meteen weer te ontspannen. Tijdens deze plotse overgang van spanning naar ontspanning ervaren goede

Karatekas een hevige schok doorheen het hele lichaam. Hoe beter de slag, hoe heviger de schok. Deze schok is zowel voor de spieren als voor de gewrichten gevaarlijk; Karatekas van hoog niveau lonen dan ook dikwijls kwetsuren aan ellebogen en knieën op ten gevolge van hun eigen kracht. Dit gevaar verdwijnt wanneer men oefent op een zandzak of Makiwara. Wanneer men het Chinees of Thai-boksen beoefent waarbij de **Kime** van Karate niet voorkomt, bestaat dit gevaar evenmin.

Wees echter niet ongerust en span uw spieren niet om uw gewrichten te beschermen of rem uw slag niet af op het ogenblik van **Kime** om de schok waarvan hierboven sprake is te verlichten. Het is belangrijk deze oefeningen regelmatig uit te voeren, u voldoende op te warmen bij het begin van elke training en niet zonder voorbereiding hevige slagen te geven (om u op te warmen kunt u de Karatebewegingen als turnoefeningen uitvoeren). Wanneer u gedurende meer dan een maand uw oefeningen onderbroken hebt, dient u deze te hervatten met de ingesteldheid van een beginneling, zonder u op kracht te concentreren en dit gedurende een week, als voorzorgsmaatregel ter bescherming van uw spieren en gewrichten.

Van de Karatetraining moet men geen resultaat op korte termijn verwachten. Het beste is regelmatig te trainen, een stuk van uw vrije tijd eraan opofferen in het volle besef dat het een werk van lange adem is.

"Spieren en beenderen worden op drie jaar gevormd, maar tien jaar duurt het om de staat van uw ingewanden te vervolmaken."

Zo luidt een oude spreuk die men zich goed moet inprenten.

b) Soepele afweren, verraderlijke beenvegen. (2de stadium)

In dit stadium worden de bewegingen van het lichaam soepeler en ronder, draaiend op de heupen; uiteindelijk stemmen de armbewegingen tijdens het afweren met de heupen overeen, en worden soepeler en ronder. Tijdens de verdedigingsactie zal men de aanval voor de ene helft afweren en voor de andere helft gelijktijdig ontwijken. Bijgevolg zullen de armbewegingen korter en lichter worden dan in het vorige stadium.

Tijdens de studie van Yakusoku Kumite is het dan ook steeds fout om tijdens het afweren ook maar de minste pijn te bezorgen hetzij aan de arm of het been van de tegenstander. Uw pols zal zich zacht als een zijden draad aan de zijne hechten en, veerkrachtig als een bamboestokje van richting veranderen.

Hiervoor moet men aan volgende voorwaarden voldoen

1° Op het ogenblik dat de tegenstander aanvalt zal uw pols (uw handpalm, de rug en zijkant van uw hand ...) eerst soepel en lichtjes het polsgewricht of de enkel van uw tegenstander raken en deze dan vastnemen.

2° Vanaf dat ogenblik laadt uw arm zich snel met kracht en duwt de slag opzij (of omhoog, of omlaag), zodat men hem niet tegen het lichaam krijgt. De actie gebeurt spontaan, onafhankelijk van de wil. Uw pols wentelt als een cirkelvormige beweging rond de gebogen elleboog.

Tijdens het Kihon draait men de vuisten om een zekere hoekige beweging te bekomen die uw weerstand bij het raken van uw tegenstander verhoogt (GEDAN BARAI, KOTE UKE, SHUTO UKE).

3° Wanneer u onmiddellijk de arm waarmee u de afweer hebt uitgevoerd wilt gebruiken om in de tegenaanval te gaan -of indien u om de één of andere reden vlug het contact met de tegenstander wil verbreken, kan u hem met een kleine snapbeweging wegduwen (cfr. Vol.5 blz. 21 8-1 opm. a) en 22 9-1 opm. a), enz.); op dat moment spelen uw heupen en uw onderbuik een discrete doch belangrijke rol: het komt erop aan met een snok van de heupen (KOSHI NO KIRI) en het plots spannen van uw buikspieren een korte rukbeweging uit te voeren.

4° Tijdens deze beweging moeten uw armen en schouders soepel blijven en vrij zijn van elke merkbare kracht. Om hiertoe te komen dient u ogenblikkelijk alle kracht in de onderbuik te verzamelen om deze dan door uitademing naar hand of voorarm over te brengen; als een soort van mentale kracht (KI).

c) Een vlugge, soepele en massieve slag (2de stadium)

Tijdens dit stadium neigen uw slagen ertoe om kleiner en vlugger te worden, zodat u kunt profiteren van de minste fout of opening in de geest van de tegenstander. Om ditzelfde effect in uw slagen te leggen dient u uw slagen te versnellen en de concentratie van uw kracht, evenredig met de inkorting van het traject van uw slag of lichaam, te verhogen. Daartoe gebruikt u vinniger heupbewegingen (KOSHI NO KIRI) en terzelfdertijd tracht u voordeel te halen uit elke verplaatsing (hetzij horizontaal, hetzij verticaal) van het zwaartepunt, om uw slag te versnellen.

Deze manier van TSUKI of KERI is in de ogen van de toeschouwers slechts een zeer lichte en vlugge slag, tenminste als men geen aandacht schenkt aan de luchttrillingen voortgebracht door de **Kime**; in werkelijkheid is het een zeer massieve slag en men zal er zich rekenschap van geven wanneer men hem bijvoorbeeld moet afweren tijdens het geregeld gevecht. Voor meer uitleg kan u de vorige paragraaf herlezen.

De **Kime** wordt slechts gevoeld op het moment van contact met de afwerende arm, alsof dit contact een geconditioneerde reflex in werking stelt. De armspieren van de aanvaller verharden in een fractie van een seconde om hun kracht te concentreren, zodoende vangen zij de schok op en wekken een doordringende energie op.

De buikspieren en de buikademhaling spelen een belangrijke rol in het ontwikkelen van de slagkracht. Het is door het oefenen op de Makiwara dat men deze leert ontwikkelen.

De stootplank moet diep in de aarde geplant worden, het beschermkussen moet boven aan de paal aangebracht worden en moet gemaakt zijn uit rijststro (in feite is dit materiaal noch hard, noch zacht en evenmin elastisch). Men oefent in principe de TSUKI en GYAKU ZUKI- stand. Gebruik niet uw gewicht maar sla vooral door gebruik te maken van uw heuprotatie en de kracht van het achterste been; het is belangrijk na de **Kime** niet onmiddellijk te ontspannen, maar integendeel met heel uw lichaam weerstand te bieden tegen de terugslag van de paal (die moet krachtig en elastisch zijn).

De oefening op een Makiwara heeft veel voordelen en het spreekwoord dat zegt dat het leven blaast in uw vuisten overdrijft niet.

1° Men leert erdoor om op de juiste manier de kracht te concentreren op één bepaald moment door weerstand te bieden tegen de terugslag van de paal; het is trouwens om die terugslag uit te lokken dat men tegen de Makiwara slaat.

2° Men oefent spieren en gewrichten om de schokken van echte slagen op te vangen.

3° Men leert beter de afstand schatten die u van de tegenstander scheidt op het ogenblik van contact, wat erg belangrijk is om ongevallen tijdens de wedstrijden te voorkomen.

d) De verandering van de houding ten opzichte van KIHON en KATA (2de stadium)

2° Tijdens de Katastudie daarentegen neemt u een iets hogere houding aan en doet u ook kleinere bewegingen; uw heupbewegingen zijn echter vinniger, korter en die van uw lichaam vlug en licht. Zoals tijdens Kihon profiteert u van de inertiekracht, de middelpuntvliedende kracht en de reactiekracht die door de minste verplaatsing wordt voortgebracht. Men moet erop letten dat men de kinetische energie die ontstaat door de verticale bewegingen van het lichaam (vgl. Vol.4, Hogere Kata's, artikel over KU SHAN KU) goed in de armen laat overgaan.

Bij grote lichaamsbewegingen komt het moment van **Kime** overeen met het ogenblik dat het lichaam terug zijn stand inneemt.

(5) Menken of Kaken (Vuist van katoen) (4de stadium)

De vuistslag is helemaal niet meer massief en wordt zelfs zo licht als een wattenbol. Zolang de vuist niets raakt blijft ze steeds even licht. Maar zodra ze de tegenstander raakt is ze opeens zeer hard en boordevol vernietigende en doordringende kracht, net als een voorwaardelijke reflex. In het Chinees heet dit "HAKKEI" ; het is het laatste stadium van **Kime** dat men met jarenlang oefenen bereikt. De buikademhaling houdt hiermee in bepaalde zin verband.

c) Te veel belang hechten aan de competitie.

Met het oog op het reëel gevecht heeft de competitie trouwens voordelen te bieden die bij andere trainingmethoden niet aanwezig zijn. Maar eens de jeugdige leeftijd voorbij, moet men naar het oude pad terugkeren en de studie van het eigenlijke Karate hervatten, zelfs al heeft men de carrière van een wereldkampioen achter de rug.

Het komt erop aan sport en Budô niet te verwarren.

Als men beslist heeft al de voordelen van de competitie te benutten, moet men er ook de kenmerken van de Karatebewegingen in respecteren: snelheid, juiste vorm, gevoel voor timing, **Kime** ... Ontbreekt er één van deze elementen dan zal de techniek door de scheidsrechters als ondoeltreffend worden beschouwd.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Volume 2 KIHON (31 keer het woord Kime)

SEISHAN DACHI is een toepassing van NAIHANCHI DACHI: waarom?

- Welke zijn de voordelen van deze positie?
- Vergelijk de positie van de vuisten met deze in NAIHANCHI DACHI?
- Verklaar de beweging die op de Kime volgt.
- Welk is het verschil tussen deze oefeningen en die welke de SHIAI?

Sono ba zuki

Bij het begin van elke training bereiden zelfs experts zich fysisch en mentaal voor, door deze oefening te doen. De beginners hebben al hun aandacht nodig om de bewegingen van armen en benen uit te voeren; indien men hieraan de beweging van het lichaam toevoegt dan worden ze verstrooid en krijgen ze de neiging om de **Kime** te verwaarlozen. Indien men de beweging van het lichaam elimineert, kunnen ze zich gemakkelijker concentreren op de beweging van de armen. Deze oefening laat toe de fundamentele rol van de heupen te begrijpen en de zin voor de **Kime** te ontwikkelen.

Men moet zich onmiddellijk na de **Kime** volledig ontspannen. Kracht bewaren na de Tsuki kan alleen maar slecht zijn. De duur van de **Kime** moet zo kort mogelijk zijn; voor en na de **Kime** moet het lichaam volledig ontspannen zijn.

TATE SEISHAN DACHI – ZUKI

2. Men moet stoten vanuit de positie waarin de vuist zich bevindt, zonder ze eerst naar achter te trekken.

3. Na de **Kime** moet men zich onmiddellijk ontspannen; **uit reactie komen de heupen terug naar hun beginpositie evenals de borstkas en de vuisten.**

Junzuki – De beweging

1. Tijdens groepstrainingen vordert men op het bevel HIDARI GAMAE met het linkerbeen, vanuit de YOI-positie en men lanceert de vuist naar voren. De **Kime** wordt ingezet op het ogenblik dat de hiel de vloer raakt.

6. Op het einde van de verplaatsing, wanneer men het lichaamsgewicht weer op het voetpunt brengt, wordt de bal van de voet krachtig op de grond gezet terwijl hij nog enkele centimeters voortschuift. Dit remt de beweging van het lichaam af; op hetzelfde ogenblik verlaat de vuist de heup en op het ogenblik dat de hiel de grond raakt wordt de **Kime** ingezet. Voor deze oefening is de hoedanigheid van de vloer van groot belang: hij mag niet te glad zijn want dit hindert het schuiven en het stoppen, maar ook niet te ruw want dit bemoeilijkt een vlotte verplaatsing van de voet. Wat de beweging der vuisten betreft wordt verwezen naar SONO BA ZUKI in de NAIHANCHI-houding.

8. Op het einde van de verplaatsing wordt de achterste voet niet "meegesleurd" op de grond. Een verkeerde keuze van de positie van de voorste voet doet de achterste voet terzijde schuiven; deze fout wordt snel een gewoonte, waarvan men zich moeilijk kan los maken. Maar men mag zich ook niet forceren om de achterste voet aan de grond geblokkeerd te houden. Op het ogenblik dat men de **Kime** in de stoot brengt, kan de hiel (van de achterste voet) rond de bal van de voet pivoteren.

Vragen over Junzuki :

Wat betekent: vorderen met de heupen?

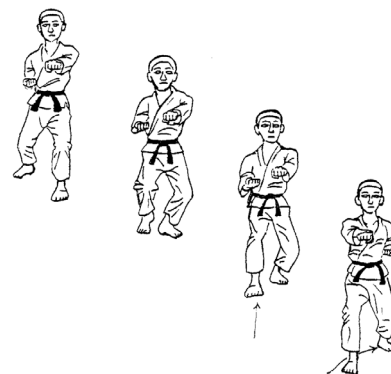
- Hoe moet het lichaamsswaartepunt verplaatst worden en waarom?
- Waarop moet men letten om dit te bereiken?
- Wat is een « zware » stoot?
- Leg concreet de controle van de heupen over de beweging uit.
- Leg het begin van de beweging uit.

1. Welk lichaamsdeel verplaatst zich het eerst?

2. Hoe verplaatsen zich knie en voet?

3. Hoe verplaatst zich het lichaamsgewicht?

- Wat is SURI ASHI?
- Welk is de beweging van het achterste been op het einde van de verplaatsing?
- Waarop moet men letten?
- Verklaar de verhouding tussen de **Kime** en de toestand van de vloer.



Gyaku zuki

5. Het is zeer belangrijk dat deze opeenvolging van bewegingen die aanvangt met het pivoteren van de voorste voet en eindigt met de **Kime**, gevolgd door het ontspannen van het lichaam, cirkelvormig zou zijn, soepel, natuurlijk en regelmatig (zonder horten of stoten). Het is echter wel didactisch verantwoord om bij het begin van de training wanneer men de beweging aan de beginners voordoet, een onderbreking in te lassen op het ogenblik dat de voetpunt de grond raakt en dan te stoten wanneer de hiel neerkomt, door krachtig de heupen te draaien.

6. Op het ogenblik van de stoot, draaien de knie en de hiel van het achterste been wegens de heuprotatie naar binnen in de houding van GYAKU ZUKI. Het achterste been mag niet meegesleurd noch vastgezet worden door de spieren te spannen. De heupen beheersen al de bewegingen en indien al de heupbewegingen correct zijn dan volgen de bewegingen van de benen op een natuurlijke wijze

TOBIKOMI ZUKI

3. Over 't algemeen oefent men deze Tsuki van uit de positie hierboven beschreven en men stoot rechtstreeks met de voorste arm, op het einde van de verplaatsing in YORI ASHI.

In het begin traint men deze Tsuki ter plaatse om de **Kime** te vinden. Deze techniek is eveneens zeer efficiënt wanneer hij toegepast wordt met FUMI KOMI-verplaatsing.

4. Men gooit het lichaam al buigend naar voren. Men brengt het voorste been ver naar voren en men trekt vervolgens op een natuurlijke wijze het achterste been met zich mee, zodanig dat het onderste gedeelte van het lichaam zich in dezelfde positie bevindt als in JUN ZUKI NO TSUKKOMI.

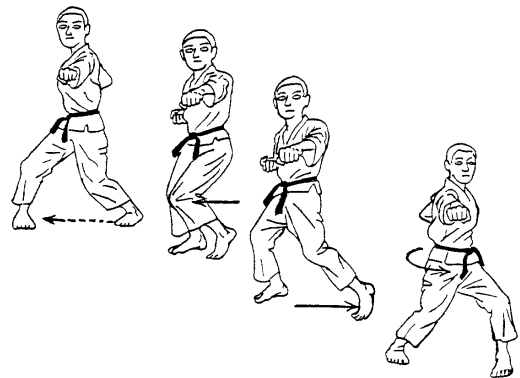
Wanneer de hiel van de voorste voet de grond raakt, stoot men met de voorste arm terwijl men de achterste vuist ter hoogte van de borst brengt en gelijktijdig de handpalm naar boven draait. In deze techniek is er geen rotatie van de borstkas; verander dus de richting van het borstvlak niet.

GYAKU ZUKI NO TSUKKOMI

Vragen over GYAKU ZUKI NO TSUKKOMI:

Welke is de begin beweging van deze TSUKI?

- Leg de verplaatsing van het been uit (voet en knie).
- Vergelijk deze TSUKI met GYAKU ZUKI op het ogenblik van de **Kime**.
- Hoe worden de knie en voet van het achterste been geplaatst op het einde van de verplaatsing?



A. SURIKOMI MAE GERI

1. Deze beweging voert men uit vertrekkende van HIDARI HANMI GAMAE. Tijdens deze beweging blijft het bovenlichaam in deze houding (let vooral goed op de houding van de romp, de richting van de lijn die de schouders verbindt), duw de heupen naar voren, kruis de benen door het rechterbeen naar voor te glijden. Verander de richting van de voeten niet tijdens deze beweging. Deze wijze van verplaatsing noemt men SURIKOMI.

Oefen uzelf op deze wijze om "met de heupen te gaan" (KOSHI DE ARUKU) (zie JUN ZUKI-beweging nr.3).

2. Hou de knieën soepel. De hiel van de linkervoet wordt lichtjes opgelicht en de rechervoet raakt de grond met zijn buitenkant (de kant van de kleine teen).

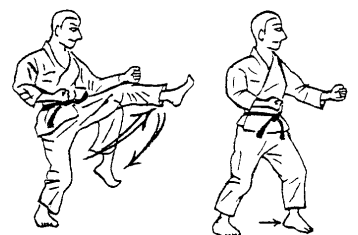
3. Breng tijdens de verplaatsing van de romp het lichaamsgewicht op het rechterbeen. Hef de linkerknie en schop op CHUDAN- (of JODAN) niveau, vanaf het ogenblik dat de dij zich op een horizontale lijn bevindt net als een veer die zich ontspant.

4. Trek het been onmiddellijk na de **Kime** terug door gebruik te maken van de ontspanning die op de krachtsconcentratie volgt. De dij is horizontaal, het onderbeen hangt naar beneden en het voetpunt is naar de grond gericht.

Vragen over SURIKOMI MAE GERI:

De positie van de knie is erg belangrijk net voor en na de impact van de schop. Leg uit.

- Na de **Kime** van de Keri, komen de voet en het been in verticale positie; waarom?



C. KETTE - JUN ZUKI - Opmerkingen

2. Trek na de concentratie van de kracht (**Kime**) en de daaropvolgende ontspanning, het been onmiddellijk terug a.h.w. uit reactie en hou het evenwicht een ogenblik op één been. Het dijbeen is horizontaal, het onderbeen verticaal, de voet hangt verticaal en helemaal ontspannen
3. Vervolgens gaat men over naar de Tsuki-beweging. Men moet de positie van de voorste voet kunnen uitzoeken t.o.v. de heupen (daarom is de houding in evenwicht op één been zoals beschreven in de vorige paragraaf, zo belangrijk). Voer de Tsuki uit terwijl u gebruik maakt van de inertie van het lichaam dat naar voren glijdt. De andere bewegingen zijn dezelfde als bij JUN ZUKI.
4. Beweeg, na de **Kime** van deze vuiststoot, het achterste been niet met de bedoeling om uw houding te verbeteren. Een verkeerde houding komt voort door een slechte plaatsing van de voorste voet: deze moet dus verbeterd worden.

F. SOKUTO GERI

1. SOKUTO NO KEKOMI

- a) In de KIHON neemt men de NAIHANCHI DACHI-houding aan, in profiel ten opzichte van de richting van de beweging. De verplaatsing is een soort van SURI KOMI die helemaal zijwaarts wordt uitgevoerd, zoals in de NAIHANCHI Kata. Kruis eerst het rechterbeen voor het linkerbeen, licht daarna de linkerknie verticaal op en schop zijwaarts met SOKUTO ter hoogte van de knie van de tegenstander. Schop met heel het lichaamsgewicht, maar bewaar het minimum aan evenwicht, nodig om terug te keren naar de beginpositie, door de knie weer op te trekken met een rotatie van de heupen (in tegengestelde richting van de wijzers van een uurwerk) dadelijk na de **Kime**.
- In het echte gevecht bestaat geen afweer of blokkering tegen deze beweging; men kan bijgevolg deze Keri oefenen en zich toeleggen op de **Kime** of de kracht van de schop.

2. SOKUTO NO KEHANASHI

- d) Anders dan wat er in KEKOMI plaatsgrijpt, plaatst deze Keri de aanvaller in een delicate positie: zijn been kan gemakkelijk gegrepen worden door de tegenstander. Men moet het dus zo snel mogelijk terugtrekken na de **Kime**, door gebruik te maken van de ontspanning die onmiddellijk op de krachtsconcentratie volgt. Het schoppend been mag niet dadelijk na de **Kime** op de grond terecht komen, de SOKUTO-voet moet naar de knie van het steunbeen getrokken worden net alsof hij hetzelfde traject heen en terug volgt. Men herneemt vervolgens de beginpositie door de voet rustig weer op de grond te zetten.
- Deze Keri wordt uitgevoerd door een snelle heuprotatie en door dezelfde heuprotatie maar in omgekeerde zin, wordt het been teruggetrokken.

IX. GEDAN BARAI

Vorm en beweging

- U moet eveneens de veegbeweging van de arm leren coördineren met de beweging van de heupen. De rotatie van de heupen veroorzaakt de veegbeweging en gedurende de hele afweer leiden de heupen ieder detail van de beweging.
2. Terwijl men het lichaamsgewicht overbrengt op het been dat men net geplaatst heeft, draait men het lichaam totdat men zich in de positie van JUN ZUKI bevindt (JUN ZUKI NO ASHI). Maak maximaal gebruik van de middelpuntvliedende kracht die deze lichaamsrotatie met zich meebrengt, om de arm te zwaaien en concentreer

deze kracht in de arm (**Kime**) op het laatste ogenblik. De arm houdt stil, vlak boven het voorstaande been. Arm en dijbeen zijn parallel. Arm en zijde vormen een hoek van ongeveer 45 °.

Draai de vuist volledig, om een draaisnelheid te bekomen die een zekere stabiliteit of een zekere weerstand aan deze beweging geeft.

3. Indien de kracht ideaal verdeeld is over alle delen van het lichaam en indien de rotatie van de heupen harmonieus versnelt, dan hoort men op het ogenblik van de **Kime** een geluid dat lijkt op het knallen van een zweep.

4. Om deze beweging correct uit te voeren en het evenwicht na de veegbeweging te bewaren, is het van belang om de positie van beide voeten goed uit te kiezen. Men moet daarom de beste positie voor iedere rotatiehoek (45 °, 90 °, 180 °, enz...) uitkiezen en onthouden. Probeer, terwijl u de positie van een voet verbetert, de beste positie te onthouden door beroep te doen op het gevoel dat elke aangenomen positie u geeft (de spanning tussen benen en heupen zoals hogerop beschreven).

Men moet zich zodanig trainen dat men ogenblikkelijk een positie van de voeten kan aannemen, die aangepast is aan elke rotatiehoek.

5. Let er ook op geen overtollige kracht in een of ander lichaamsdeel te zetten, buiten het ogenblik van de **Kime**. Vooral de heupen en knieën moeten al hun soepelheid bewaren.

6. Als eenmaal het gevoel van synchronisatie tussen heupen en arm bereikt is, kan men de veegbeweging uitvoeren met een heuprotatie in tegengestelde zin. De harmonie en de synchronisatie tussen de veegbewegingen de heupen zullen even natuurlijk overkomen; de ene techniek vervolledigt de andere.

X. KOTE UKE

Om de beweging en de vorm ervan te leren is de SANCHIN Kata bijzonder goed geschikt (vooral om CHUDAN KOTE UKE te leren).

Deze afweer wordt eveneens toegepast vanuit NEKO ASHI-stand, terwijl men vooruit- of achteruitgaat om snelheid en **Kime** te bekomen. Om de **Kime** te ontwikkelen, doet men de pols met een schokje draaien (de "snap").

Wanneer men deze techniek om de beurt links en rechts herhaalt, dan kruist men de voorarmen voor het lichaam. De voorarm die de afweer uitvoert is steeds aan de buitenkant (langs onder en langs voor) van de HIKITE.

XI. SHUTO UKE

De beweging

1. Volgens de basisidee van de WADO RYU moet men SHUTO UKE gepaard laten gaan met een ontwijkingsbeweging omdat het aan de open-hand-technieken vaak aan kracht ontbreekt ondanks hun snelheid. Als voorzorgsmaatregel wordt deze techniek uitgevoerd in de NEKOASHI-positie (het lichaam in profiel gedraaid: MAHANMI NO NEKO ASHI).

2. Breng de palm van de voorste hand tot bij het oor van de andere zijde en draai de handpalm naar het gezicht. De voorarm is verticaal en de bovenarm horizontaal.

Vanuit deze positie moet men met de voorarm horizontaal naar buiten vegen, terwijl men de pols draait (de handpalm draait zich bijgevolg naar de tegenstrever). Door de **Kime** stopt de arm ter hoogte van de schouder; de handpalm is naar voren gekeerd.

3. Voor het contact met de arm van de tegenstander gebruikt men niet alleen de zijkant van de hand (SHUTO) maar de gehele voorarm aan de pinkzijde.

Tijdens de basistraining moet men alle kracht concentreren op het gedeelte van de voorarm dat zich vlak bij de elleboog bevindt

4. Tijdens de veegbeweging van de voorste arm, plaatst men de achterste arm plus minus horizontaal op de borst. De SHUTO van de achterste arm raakt lichtjes de maagstreek zo, dat men hem onmiddellijk kan aanwenden voor de tegenaanval of voor een volgende beweging.

Bij de uitvoering van deze techniek gebruiken de beoefenaars van de WADO RYU de achterste arm niet. Men trekt de achterste arm niet naar achter om het **Kime** -effect van de voorste arm te bekomen. Dit heeft tot doel de nadruk te leggen op de rol van de heupen in de **Kime** van de voorarm op de stabiliteit van de houding en de snelheid van de beweging.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Volume 3 KATAS PIN-AN (8 keer het woord Kime)

II. PINAN NIDAN

De beweging van de linkerarm: breng eerst de linkerarm omhoog, vooral de elleboog, breng de vuist aan het voorhoofd en sla dan in een wijde boog.

Men moet deze beweging beginnen met zacht gebalde vuisten en men trekt op het laatste moment de vuisten en alle spieren stevig samen, zo stevig dat men een aangename schok over gans het lichaam gewaarwordt. **Dit is het eenvoudigste en meest typische voorbeeld van het **Kime** -principe (de ogenblikkelijke concentratie van kracht en geest).** De vuist stopt vanzelf.

De beweging van de rechterarm: Breng vooreerst de gehele arm naar boven zonder veel te wijzigen aan de positie van de vuist, tot de hoogte van de maag en trek dan de arm naar achter in HIKITE. Deze beweging verloopt ongeveer horizontaal. De beweging van de armen moet in perfecte harmonie gebeuren.

Kime: de spierconcentratie gebeurt in één oogopslag en verdwijnt op het volgende moment.



III. PINAN SHODAN

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

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

Beweging van de rechterarm : laat eerst de vuist tot voor de linkervlies dalen, terwijl men ze draait voor het aangezicht (de gevorderden voeren deze blokkering met minder omvang maar sneller uit, terwijl ze de vuist minder laag laten dalen, een beetje toy onder de linkerelleboog).

Draai op het ogenblik van de **Kime** de borst een beetje naar links om de slag van de tegenstander voorbij te laten gaan.

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

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

N.B. : Draai eerst en vooral de heupen naar links en coördineer de neergaande beweging van de rechtervuist (zoals in (15) en (17)) met deze van de linkerhiel die naar binnen draait. Vorder vervolgens en op het moment dat het lichaam de gewenste positie inneemt, blokkeer dan, geheel draaiend, krachtig met de rechterhand en maak hierbij gebruik van de lichaamsrotatie. In het begin doet men er beter aan lichtjes de binnenkant van de rechterelleboog aan te raken met de linkervuist om zich te concentreren.

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



IV. PINAN SANDAN

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

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

V. PINAN YODAN

6. Sla met TETTSUI naar links ter hoogte van de maag en schop tegelijkertijd met de linkervoet zijdelings in dezelfde richting als de beweging van de arm. Plaats daarna de linkervoet in de GYAKU-ZUKI-stand (in een positie die een beetje hoger is dan deze uit de KIHON) en draai de borst naar links en lanceer tegelijkertijd de rechterelleboog horizontaal tegen de linkerhandpalm die zich ter hoogte van de borst bevindt.

N.B. : Voor de oefening van de elleboogslag (EN-PI) gebruikt men de palm van de andere hand omdat het moeilijk is het ogenblik en de plaats te vatten waar men de **Kime** moet geven met de elleboogslag. Concentreer al uw kracht op het ogenblik van de slag.

10. Schop met de rechtervoet, lanceer u zonder onderbreking vooruit en sla met URAKEN rechts. Steun op het rechterbeen dat lichtjes gebogen is en plaats de linkervoetpunt naast de hiel van de rechtervoet. Veeg, al vorderend, de slag van de tegenstander van boven naar onder met de linkervoorarm (aan de kant van de pink), terwijl u de vuist sluit en ze naar binnen draait. Trek ze, daarna, ter hoogte van de maagstreek, naar de gordel.

10-1 Vooraleer men zich, na de schop, naar voor beweegt plaatst men zijn lichaam weer naar voren door zich te draaien zo dat de knie en het uiteinde van de linkervoet naar voren zijn georiënteerd omwille van de rotatie van de heupen naar achter.

10-2 De beweging van de linkerarm ziet er als volgt uit: breng de arm verticaal naar beneden, maar houdt he horizontaal. De vuist draait naar binnen, zo dat de rug van de vuist achtereenvolgens naar boven, opzij en naar onder draait.

10-3 Het moment van het stoppen van het lichaam moet overeenstemmen met de **Kime** van de slag van de rechtervuist (URAKEN) en met het terugtrekken van de linker vuist in HIKITE.

VI. PINAN GODAN

20. Draai het lichaam naar links ter plaatse, terwijl men het hoofd 180° draait; draai ook de linkervoet in deze richting, de linker knie gestrekt zoals in fase (17) (in de KOKUTSU-DACHIstand).

Voer tegelijk JODAN-KOTE-UKE rechts uit en GEDAN-BARAI links. Leun een beetje achterover.

N.B.: Laat eerst de rechterhandpalm zakken onder de linkerelleboog terwijl de borst gedraaid wordt (de linkerarm blijft ter plaatse) verwijder daarna krachtig de vuisten, ieder in zijn richting alsof men een boog spant. Na **Kime** mag men in de armen geen overtollige kracht laten. Wees klaar om ze te gebruiken op eender welk moment en met om het even welk doel. De lijn van het gebogen lichaam en de rechtervoorarm bevinden zich parallel.



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Volume 4 HOGERE KATAS (14 keer het woord Kime)

II. Kushanku

4. Ter plaatse, veeg met de linkerarm op CHUDAN-niveau (ter hoogte van de zijde of van de maag).

5. Ter plaatse, stoot met de rechtervuist op CHUDAN-niveau.

N.B.: Indien U alleen traint, voer dan de bewegingen

(4) en (5) onmiddellijk na elkaar uit, maar ieder met zijn **Kime**. Idem voor (6)-(7); (8)-(9); (15)-(16); (19)-(20); (31)-(32); (33)-(34); (40)-(42); (43)-(44); (47)-(48).

6. JODAN-KOTE-UKE rechts met ontwijking naar links, verplaats de heupen als om U naar links te gooien, richt de bovenarm terzelfdertijd op; de elleboog doet hiervoor dienst als spil.

Voor de armafweer, breng de rechtervuist omhoog en draai haar helemaal naar buiten, nadat zij naar binnen, voor de zwevende ribben links, was gedraaid, ter voorbereiding van de afweer.

De stabilisatie van de heupen verloopt gelijktijdig met de **Kime** van deze KOTE-UKE. De borstkas is maximaal naar links gedraaid. Beweeg de linkervuist niet.

7. Draai de heupen weer naar rechts en richt het lichaam op zoals in fase (3) en stoot tegelijk met de linkervuist op CHUDAN-niveau

31. Terwijl U de linkervoet (en daarna de rechtervoet om de juiste spreiding van de positie bij te regelen) naar achteren trekt, wijk al springend achteruit en voer JODAN-KOTE-UKE uit in de JUNZUKI-positie. Zie de opmerking bij fase (41).

N.B.: Profiteer van deze schokkende achterwaartse verplaatsing voor de beweging van de rechterarm. De stabilisatie van de positie en de afwerking van KOTE-UKE zijn gelijktijdig.

32. Voer ter plaatse CHUDAN-TSUKI links en rechts uit.

N.B.: Sla naar eenzelfde punt zo snel mogelijk maar iedere slag met zijn **Kime**.

48. Spring zo hoog mogelijk en schop in de lucht met de rechtervoet. Sla met URAKEN op het ogenblik van contact met de grond (in de JUNZUKI-positie).

N.B.: Om te springen, hef eerst de linkerknie hoog genoeg bij wijze van hulp voor uw aanloop, gooi daarna ditzelfde been krachtig naar achteren om, als reactie, rechts te schoppen. Buig de romp een beetje naar voren om het evenwicht te bewaren. Deze oefening is gericht op de ontwikkeling van uw beweeglijkheid, De **Kime** van URAKEN is gelijktijdig met het contact met de vloer

III. NAIHANCHI

(1) Hef de voorarmen alsof U met de handpalmen langs de borst scheert; verlaag het lichaamszwaartepunt; ga terzelfdertijd met het linkerbeen voor het rechter en kruis de knieën (de linkervoet zet zich op zijn snijkant en draagt de helft van uw gewicht). Verplaats vervolgens het rechterbeen naar rechts en ga over in de positie van NAIHANCHI-DACHI; strek tegelijkertijd de rechterarm in dezelfde richting en sla met SHUTO.

NB: Hef eerst de voorarmen, terwijl U de ellebogen spreidt, tot op de hoogte van de borst (de voorarmen plaatsen zich horizontaal). Wat de verplaatsing betreft: duw met de heupen naar rechts (een beetje alsof men opzettelijk het evenwicht verliest) en laat de voeten zich plaatsen om U te stabiliseren.

Deze manier van marcheren noemt men "KOSHI DE ARUKU" (marcheren met de heupen).

Deze serie van bewegingen wordt uitgevoerd op een eengemaakte, regelmatige wijze, zonder trilling of schok, als het ware zoals schaatsen op het ijs. De verplaatsing verloopt niet zeer snel, maar de stabilisatie in NAIHANCHI-DACHI is gelijktijdig met de **Kime** van de SHUTO-slag.

Voor de SHUTO-slag, buig de rechterpols zo hoog mogelijk en sla rechtstreeks zoals een vuistslag. De betekenis van deze beweging is een soort van afweer (TSUKI-UKE) die de beweging van de tegenstander kan doen stoppen. Het niveau van de SHUTO is iets hoger dan de borst. De linker voorarm is horizontaal en de schouder is ontspannen; denk eraan dat in deze kata de vuist in HIKITE hoger geplaatst wordt dan in de PIN-AN.

IV. Seishan

Ontspan een ogenblik heel het lichaam en verplaats de rechtervoet naar linksvoor en kruis hem voor de linkervoet en pivoteer vervolgens 180° naar links; U gaat weer over in de SEISHAN-DACHI positie. Voer gelijktijdig CHUDAN-KOTE-UKE rechts uit en GEDAN-BARAI links met SHUTO. Buig de pols van de rechterhand op de rug zo dat de handpalm horizontaal naar boven gericht is en draai de hand een beetje naar buiten om er de pols van de tegenstander mee te haken.

N.B.: Om de bewegingen van de armen uit te voeren, draai ze eerst naar binnen, zoals in fase (1) (maar met open handen; spiegelbeeldbewegingen), draai ze vervolgens weer in de tegengestelde richtingen, de een tegen de ander, met de ellebogen als steunpunt voor de rotatie.

De eerste armbewegingen zijn gelijktijdig met de verplaatsing en de laatste met de draaiing van het lichaam. De stabilisatie van het lichaam en de **Kime** van de armen worden gelijktijdig uitgevoerd.

12. Ter plaatse, terwijl U de rechterarm geheel achteruittrekt, draai de rechterhand zo dat de handpalm zich naar de grond buigt. De rechterhand wordt tot aan de rechterzijde getrokken.

N.B.: Na de vuiststoot van uw tegenstander met uw pols geblokkeerd te hebben (in vorige fase), grijpt u

vervolgens zijn pols en U trekt deze naar U toe. Na hem gehaakt te hebben met de duimzijde van uw pols, verplaatst U het contactpunt (eerst de kant van de pols, dan de rug van de hand, dan de zijkant van de hand en ten laatste de handpalm) geheel al glijdend en uw hand helemaal draaiend op de pols van uw tegenstander. De afstand van de verplaatsing van uw arm is gelijk aan het traject dat het contactpunt beschrijft. Grijp de vuist van de tegenstander op de volgende wijze: grijp met de ringvinger (die geholpen wordt door de pink en middenvinger) alsof er zich een lederen zweep rond de vuist draait. Trek hem, terwijl U de oksel samentrekt, naar achteren (de voorarm glijdt op de zijde) met gans het lichaam en niet met de arm alleen. Deze oefening dient voor werp- en klemtechnieken.

17. Kijk snel naar rechts en glijdt vervolgens in die richting in de positie van TATE-SEISHAN-DACHI, voer gelijktijdig JODAN-KOTE-UKE rechts uit.

N.B.: Vanaf deze fase worden alle bewegingen met snelheid en **Kime** uitgevoerd.

Verplaatsing in YORI-ASHI naar rechts: zie fasen (37) en (41) van KUSHANKU.

TATE-SEISHAN-DACHI: een variatie op de positie van SEISHAN-DACHI. De voeten zijn ongeveer 45° gedraaid op de as van actierichting (de voorste voet naar binnen, de achterste voet naar buiten) en worden parallel geplaatst (lichtjes naar binnen). De binnenzijde van de grote teen van de voorste voet en de binnenzijde van de hiel van de achterste voet plaatsen zich op die as (één lijn).

23. Breng het linkerbeen omhoog in voorbereiding tot een schop (maar voer hem niet uit) en sla tegelijk de neus van de tegenstander van beneden naar boven met URAKEN links. Sla vervolgens met dezelfde URAKEN van hoog naar laag het gezicht van de tegenstander, die achter U geplaatst is, terwijl U 90° naar links pivoteert op de rechervoet. De **Kime** van de URAKEN en de stabilisatie in SHIKO-DACHI zijn gelijktijdig.

N.B.: De eerste beweging van het linkerbeen is tegelijkertijd een ontwijking tegen SOKUTO (KEKOMI) die een tegenstander achter U uitvoert naar uw achterste been, en een afleidingsma-noeuvr tegen een andere tegenstander vóór U geplaatst. Na de voorste tegenstander geslagen te hebben, slaat U de andere, zoals hierboven beschreven, maar U voert de FUMIKOMI (verpletterende stamp) uit met de linkervoet op het been met hetwelk de tegenstander U probeerde aan te vallen. Wat de eerste URAKEN (de stijgende) betreft, U ontspant hem vanaf de **Kime**. De linker vuist verplaatst zich automatisch naar de goede positie boven uw hoofd voor de 2e slag (de dalende).

V. CHINTO

5. Pivoteer 270° (in feite draaien de heupen ongeveer 360°) op de linkervoet naar links en voer GEDAN-BARAI rechts uit in SHIKODACHI.

N.B.: Deze beweging lijkt op fase (13) van PIN-AN GODAN. Herzie ze!

U trekt uw achterste been krachtig weg om te vermijden dat een tegenstander langs achteren uw been zou aanvallen met SOKUTO-NO-KEKOMI. U gebruikt deze zelfde beweging om snel te draaien en U komt terug in de originele positie en U veegt de 2e slag van deze tegenstander, hetzij een vuistslag, hetzij een schop. De stabilisatie in SHIKO-DACHI is gelijktijdig met de **Kime** van GEDAN-BRAAI.

12. Vorder met de rechervoet in dezelfde richting en voer een dubbele JODAN-SHUTO-UKE uit in de JUNZUKI-positie.

N.B.: Kruis eerst de armen voor het gezicht door de rechterarm achter de linkerarm te plaatsen (de rechterarm is dicht bij het lichaam dan de linker); De handpalmen zijn naar het lichaam gericht. Maak dan, terwijl U ze helemaal draait, een veegbeweging naar buiten. De spreiding van de handen is dezelfde als de breedte van de schouders. Breng deze fase ten uitvoer met de snelheid en de **Kime** van een gewone SHUTO-UKE.

25. Terwijl U snel naar links kijkt, trek de linkervoet naar achterkant van de rechterknie en voer terzelfdertijd GEDAN-BARAI links uit en JODAN-KOTE-UKE rechts.

N.B.: De betekenis van de beweging van de linkervoet is het vermijden dat een tegenstander U met een stok aanvalt. Raak lichtjes de achterkant van de knie aan met de linke voetrug; laat hem er niet op rusten om het evenwicht te bewaren. Trek hem naar U toe in afwachting van een kans op tegenaanval met KERI. Wat de armbewegingen betreft, voor de experten zoals Meester OTSUKA hebben zij geen verdedigend doel, maar eerder een plaatsing in gevechtshouding; ze worden uiteindelijk zonder **Kime** uitgevoerd. Oefen ze af en toe met **Kime** en als veegbewegingen tegen de slag van de tegenstander, teneinde beheersing over het lichaam en de vier ledematen te verwerven. Deze opmerking is van nut in fasen (20) en (21) van PIN-AN GODAN; ook in KUSHANKU, zijn de linkerarm in fase (4) en de rechterarm in fase (44) in gevechtshouding, ondanks hun stand in JODAN-KOTE-UKE.



Plaats onmiddellijk de vuisten aan de rechterzijde zoals in fase (5) van PIN-AN YODAN; voer daarna gelijktijdig GEDAN-BARAI links (niveau CHUDAN) uit en YOKOGERI links, zoals in fase (6) van PIN-AN YODAN. Vorder vervolgens met de rechervoet en stoot met JUNZUKI rechts

31. Trek krachtig de linkervoet naar de achterkant van de rechterknie, zoals in fase (25), sla terzelfdertijd de neus van de tegenstander van laag naar hoog met URAKEN (de linkerhand in SHUTO plaatst zich bij de rechterelleboog), pivoteer vervolgens 180° op de rechervoet en breng de vuisten naar de rechterzijde in houding zoals in fase (25). De volgende bewegingen (GEDAN-BARAI links, YOKOGERI links en dan JUNZUKI rechts) zijn dezelfde als in fase (25).

N.B.: Na de **Kime** van de URAKEN rechts : ontspan het lichaam een ogenblik. U kan gebruik maken van de inertie van deze beweging om uw draaiing naar achter voort te zetten

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Volume 5 YAKUSOKU KUMITE (10 keer het woord Kime)

Algemeenheden in verband met de techniek der YAKUSOKU KUMITE.

Men neemt om te beginnen steeds de HIDARI HANMI GAMAE positie aan d.i.

- een neutrale positie,
- noch bestemd voor de aanval, noch voor de verdediging
- hoewel de linkerszijde hiervoor vaak beter geschikt is dan de rechterzijde, staat deze positie toe de beide armen en benen te gebruiken
- zij geeft de mogelijkheid zich in alle richtingen te verplaatsen

Dit veronderstelt een correcte plaatsing van het lichaamszwaartepunt.

Bij de eerste aanval moet men vermijden het vertrek van de slag door te "seinen" b.v. door de voeten te draaien. In de tweede aanval zal men erop letten de houding niet te openen door de voorste voet terzijde te schuiven. De gewrichten moeten bijgevolg soepel zijn en vrij spel hebben.

Iedere aanval wordt uitgevoerd met **Kime**, gevolgd door een onmiddellijke ontspanning; dan laat men er de volgende aanval zo snel mogelijk op volgen. Elke techniek moet echter voor zichzelf worden uitgevoerd: de tweede aanval mag niet met vooringenomenheid of automatisch worden uitgevoerd, alsof hij onvermijdelijk was.

1. JODAN AGE UKE (OMOTE)

Kumite 1-2

c) De linkervoorarm van B maakt een snelle heen- en weerbeweging in de overgang van afweer naar tegenaanval. Aangezien het hier maar om een voorlopige tegenaanval gaat is er geen **Kime** nodig; het gaat erom tijd te winnen. De laatste tegenaanval wordt zonder overhaasting uitgevoerd met een massieve **Kime**. Dit is mogelijk aangezien men door URAKEN tijd gewonnen heeft.

3. JODAN KOSA UKE

Kumite 3-1

Opmerkingen:

- Tijdens de KOSA UKE laat men het lichaamszwaartepunt bruusk zakken en doet men alsof men gelijktijdig met beide vuisten in de lucht stoot.
- Men voert URAKEN links uit met **Kime**. Men gebruikt de kracht van de HIKITE.
- De beslissende GYAKU ZUKI wordt zonder overhaasting uitgevoerd.

4. JODAN SHUTO UKE (OMOTE)

Kumite 4-1

Opmerkingen:

a) Men moet, om de aanval te ondersteunen, de energie van de verplaatsing gebruiken, wanneer men overgaat van NEKOASHI naar ZEN KUTSU DACHI, aangezien het zeer moeilijk is om met open handen een aanval met **Kime** uit te voeren. Men kan eveneens met de linkerhiel op de grond stampen om de stoot meer impact te geven.

b) Men kan dit gevoel van contact met de tegenstander in het echte gevecht ook vergelijken met de gewaarwording die men heeft wanneer men een deur inbeukt of wanneer men iemand omverduwt: ook dan gebruikt men zijn volle lichaamsgewicht.

De tegenaanvaller (B) moet erop letten dat hij in evenwicht blijft wanneer hij gans zijn gewicht inzet.

Kumite 4-4

Opmerkingen:

- In de Wadô-Ryû stijl, legt men voor de tegenaanval de nadruk op het gebruik van de hand die zich het dichtst bij de tegenstander bevindt.
- Aangezien de beweging van de linkerhand kort is, is zijn verplaatsingsenergie eerder zwak en is het dus moeilijker om met **Kime** te stoten. Men kan dit gebrek tegemoetkomen met de middelen opgesomd in de opmerkingen van 4-1.

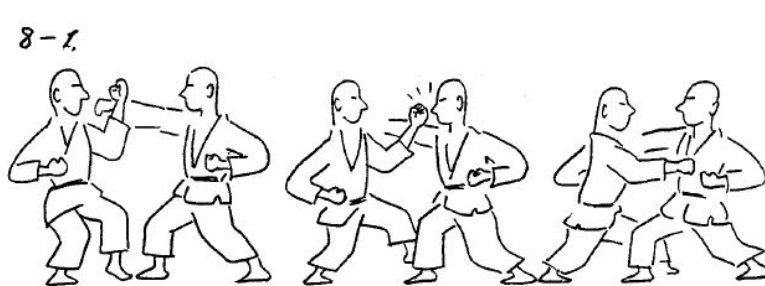


8. JODAN KOTE UKE (OMOTE)

Kumite 8-1

Opmerkingen:

- Op het ogenblik van het contact van de KOTE UKE met de arm van de tegenstander, plaatst men een korte **Kime** die de arm opzij stoot en men benut de aldus ontstane terugslag (de KOTE UKE veert a.h.w. op de arm van de tegenstander) om over te gaan in URAKEN.
- Tijdens de URAKEN begint de verplaatsing naar voren door het inzetten van de linkerheup; de verplaatsing eindigt in ZEN KUTSU DACHI slechts op het ogenblik van de GYAKU ZUKI.
- De URAKEN wordt uitgevoerd zonder een werkelijke **Kime** maar eerder als een zweeps slag van de pols (wat men in het Engels "snap" noemt).



9. JODAN KOTE UKE (URA)

Kumite 9-1

Opmerkingen:

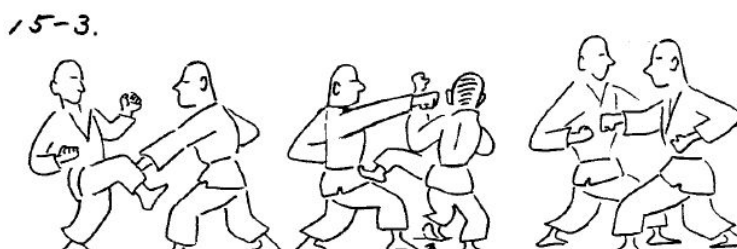
- KOTE UKE wordt uitgevoerd zoals in 8-1 met een kleine **Kime** ("snap") die dient om het contact met de arm van de tegenstander te verbreken. Men maakt gebruik van de verende beweging die hieruit ontstaat om de beide vuisten samen te brengen voor de romp, de handpalmen naar mekaar gekeerd, wat toelaat de oksels te beschermen.
- De ZEN KUTSU van fase (2) lijkt eerder op de houding van JUN ZUKI NO TSUKKOMI.
- De MOROTE ZUKI is gericht op twee doelwitten: de rechtervuist stoot op de flank een beetje onder het schouderblad, de linkervuist echter richt zich op het middel, tussen de ribben en de heup.

15. GEDAN BARAI (OMOTE)

Kumite 15-3

Opmerkingen:

- De GERI van fase (3) is zonder **Kime**; het gaat erom de tegenstander bezig te houden om dan beter GYAKU ZUKI te kunnen plaatsen. Men schopt met de rug van de voet, naar de knie of de testikels van de tegenstander.
- In de perioden dat men SHIAI voorbereidt maakt men de afweerbeweging groter; om de snelheid te verhogen voert men ze uit met de rug van de open hand. Om zich beter aan de snelheid en de kracht van de tegenaanval te wijden, werkt men de afweer minder af (tegenaanval b. v. SOKUTO CHUDAN).



Volume 6 SHIAI (24 keer het woord Kime)

2) realiteitsgevoel

C. KIAI met volle inzet kunnen uitvoeren

Over het algemeen worden luide kreten in de moderne samenleving onderdrukt omdat men ze als onbetamelijk beschouwt.

Karate echter eist dat men **KIAI** uitvoert op het ogenblik van de **Kime**. De competitie laat vrijelijk toe om krachtige kreten te slaken.

3. De drie elementen van ZANSHIN

Het begrip ZANSHIN is in alle Japanse vechtkunsten (BUDO) sterk aanwezig. We vinden het zowel terug in de YAKUSOKU KUMITE als in het JIYU KUMITE van karate.

In de competitie verschilt de toepassing ervan een weinig: de bewegingen en vormen van ZANSHIN zijn hier als het ware door een regel vastgelegd. Dit komt, vanuit het standpunt van BUDO, ietwat kunstmatig over.

Men moet bij gevolg de "wedstrijd-ZANSHIN" niet gebruiken tijdens het oefenen van YAKUSOKU KUMITE of JIYU KUMITE.

ZANSHIN in competitie bestaat voornamelijk uit de drie volgende delen:

- Het terugtrekken: het onmiddellijk terugtrekken in een reflexbeweging van de vuist of voet na de **Kime** (HIKI = terugtrekken)
- "het herstel": het herstellen van de beginpositie van de schouder, romp en heup na de **Kime**
- De stabiliteit van de houding.



- 8-1 -



- 8-2 -

C. de beweging van de JO-JO

We bespreken nu de toepassing van deze beweging in de competitie.

Eerst en vooral moet de kamper met de vuist de beweging van de Jo-Jo nabootsen. Hij lanceert de vuist met grote snelheid maar stopt hem net voor hij het lichaam van de tegenstander raakt. De vuist veert dan terug naar zijn beginpositie via de veerkracht van de heupen. De kwaliteit van deze stoot uit zich in het feit dat het traject en de bestemming ervan reeds voor het vertrek bepaald zijn.

Merk op dat deze heen en weer beweging van de vuist slechts kan uitgevoerd worden indien het samentrekken en ontspannen van de spieren terzelfder tijd gebeurt.

Hierdoor veroorzaakt deze stoot geen zware letsels indien hij per toeval toch raakt. Wanneer de schok plaats heeft voor of na de krachtsconcentratie (**Kime**) dan is hij nagenoeg ongevaarlijk wegens de ontspanning van de spieren.

Als deze stoot, ondanks alles, toch op het ogenblik van de **Kime** raakt is hij nog niet destructief aangezien hij niet lang en ver genoeg indringt om schade te berokkenen.

Indien u deze stoot op de MAKIWARA oefent dan begrijpt u meteen waarom hij "niet gevaarlijk is voor mens en dier"

Zodoende kunnen dankzij deze slag karatewedstrijden in alle veiligheid verlopen. Zelfs wanneer de kampers zich ten volle inzetten en met kracht stoten.

In principe kan men over het trappen met de voet hetzelfde zeggen als over de stoten met de vuist. In de toepassing van het principe bij het trappen, behalve dan voor MAWASHI GERI, doet er zich een moeilijkheid voor.

In werkelijkheid gebruikt men gedeeltelijk de principes B en C (B meer dan C) om MAE GERI naar de romp uit te voeren. Dit betekent dat men de tegenstander lichtjes raakt om dan het been in ZANSHIN terug te trekken. Men maakt gebruik van de reactie in dit contact.

De **Kime** van deze trap, evenals deze van de vuiststoot, wordt net voor het contact uitgevoerd. Het is echter steeds noodzakelijk de spieren, net voor de schok, te ontspannen.

Men kan van de inertie van de beweging alleen gebruik maken voor het begin van de ZANSHIN.

Men moet steeds ZANSHIN aanwenden bij een trap of vuiststoot. Het is immers zo dat bij een trap of stoot er een onmiddellijke ontspanning van de kracht en een vooraf bepaald terugtrekken is. Het is gevaarlijk op het ogenblik van het contact een overtollige kracht in de trap te bewaren.

Een trap die nog overtollige kracht bezit op het ogenblik van het contact is zeer goed zichtbaar voor de scheidsrechters en kan door hen streng veroordeeld worden (zie tekening 31).



- 31 -

B. het verkorten van de **Kime**

Indien men deze opeenvolgende bewegingen snel uitvoert dan verkort men onvermijdelijk het ogenblik van de krachtsconcentratie.

De terugkerende bewegingen van de arm en de andere lichaamsdelen, na de stoot, zijn dan in zekere zin overtollig.

In een gevecht dat op ieder ogenblik een grote snelheid vereist, worden de kampers, door de noodzaak van deze overtollige bewegingen, aangespoord om de duur van ieder gedeelte van de bewegingen te verkorten. In het bijzonder deze van het ogenblik van de halte, de **Kime**.

A. de concentratie van de fysische en mentale kracht (**Kime**) (Tekening 22)

Om een slag met voldoende kracht te hebben moet men alle kracht op een zeer kort ogenblik concentreren zoals bij een dynamietexplosie.

Om zulk een slag uit te voeren is een sterke concentratie van de geest noodzakelijk.

Zoals elkeen weet is het menselijk lichaam in staat ongelooflijk grote prestaties te leveren wanneer die gepaard gaan met een sterke



L
E
K
I
M
E

- 22 -

concentratie van de geest.

Deze actie heet **Kime** en om haar te verwezenlijken is een KIAI (kreet) onontbeerlijk. Een aanval die niet wordt vergezeld van een KIAI wordt als onvoldoende beschouwd.

Wanneer men voor of na de **Kime** overbodige kracht waarneemt, moet men die **Kime** als onvolmaakt beoordelen. Zoals hierboven beschreven kan de toestand van de spierontspanning gemakkelijk gecontroleerd worden. De ZANSHIN toont duidelijk aan of de spieren gespannen of ontspannen zijn.

B. de vorm

Op het moment van de **Kime** is de vorm van groot belang.

Het spreekt vanzelf dat het hier gaat om de opeenvolging van de bewegingen vanaf het beging tot ZANSHIN.

De volgende elementen van de vorm zijn van belang op het moment van de **Kime**:

- een laag zwaartepunt voor de stabiliteit ;
- de houding van de schouders ;
- een juiste rotatie (niet te veel en niet te weinig) van heupen en bovenlichaam ;
- de stand van de knie van het voorste been dat zich soepel buigt en het lichaamsgewicht draagt;
- de andere knie strekt het been naar achter
- etc...

Samengevat, alle elementen van de KIHON moeten in die beweging en in die vorm tot uiting komen.

De richting van het gezicht en van de blik is van belang: wanneer het gezicht zijwaarts of naar beneden is gericht, beschouwt men de concentratie van de geest als onvoldoende.

De fouten in de houding van heupen en bovenlichaam komen tot uiting in een gebrekkige ZANSHIN-beweging.

C. de afstand (MA-AI)

Hiermee bedoelt men de afstand tussen de kamper en zijn tegenstander op het moment van de **Kime**.

Voor een TSUKI moet hij zich tegenover zijn tegenstander plaatsen op zo een afstand dat wanneer zijn arm zich strekt en stopt, daarbij bijna het lichaam van de tegenstander raakt, zonder de schouder voorwaarts te brengen noch het bovenlichaam naar voren te buigen.

Wanneer men zich te dicht bij de tegenstander plaatst is men genoodzaakt zijn elleboog te plooiën en omgekeerd, wanneer men er te ver van staat, kan de vorm verknoeid worden door bijvoorbeeld naar voren te vallen. Men kan dan geen ZANSHIN uitvoeren.

2. de ondoeltreffende slagen

Met het doel de eenvormigheid van de uitspraken van de scheidsrechters te bevorderen en de kampers raad te geven omtrent hun houding, worden hieronder meerdere voorbeelden gegeven die bij de beslissing tot uiteenlopende adviezen kunnen leiden. Als gemeenschappelijk punt kan vermeld worden dat men in die voorbeelden toestanden terugvindt die de aanval verhoeden zijn energie fysisch en mentaal te concentreren op het moment van de **Kime**.

3) ontbreken van resultaat bij de krachtexplosie (Tekening 31)

Hier heeft men te doen met een niet ontspannen van de spieren voor en na de **Kime**. Op die manier kan men slechts "halve slagen" geven. Een slag die de overtollige kracht doet stagneren kan de oorzaak zijn van een zwaar ongeval; men moet degenen die op een dergelijke wijze vechten streng waarschuwen.



- 31 -

5) stoten uitgevoerd terwijl de aanvaller onderhevig is aan een druk van de tegenstaander (Tekening 37)

De kracht die verdeeld is tussen enerzijds het weerstaan van de slag van de tegenstander en anderzijds zijn eigen slag, kan niet geconcentreerd zijn.

Om dezelfde redenen zijn de slagen die aan de tegenstander worden gegeven terwijl men zijn kimono (tekening 24) of een deel van zijn lichaam vastgrijpt ondoeltreffend.

In dat geval ondergaan de twee vechters tegengestelde kracht en kunnen zich gebreken voordoen in hun pogingen tot controle wat tot ongevallen leidt.

Wanneer men echter na een kortstondig vastgrijpen de tegenstander loslaat op het moment van de **Kime**, moet de aanval overwogen worden en eventueel na discussie aangerekend worden door de scheidsrechters.

E. SEN-NO-SEN: Het initiatief op initiatief.

Deze houding behoort eveneens tot categorie B, gezien men wacht tot de tegenstander begint. Men raadt de intentie van de tegenstander en valt hem aan voor hij zijn actie inzet (tekening 40). De geringste fout in de aanval van de tegenstander maakt het u mogelijk hem eerder te raken en toch later dan hijzelf te vertrekken.

In het werkelijk gevecht is deze houding de beste, maar in de competitie houdt ze een gevaar in, met name de moeilijkheid tot controle. Daarenboven is het verkeerd in deze houding te blijven tot het ogenblik dat men een tegenaanval kan uitvoeren. Aan de andere kant moet men in staat blijven tot deze houding over te gaan wanneer men in de loop van het gevecht een fout heeft ontdekt in de bewegingen van de tegenstander.

Wanneer de scheidsrechters in die beweging een goede timing, een krachtige **Kime** en een correcte ZANSHIN weervinden kan die slag een punt opleveren (tekening 40).

Voor deze techniek is behoorlijk wat veerkracht van het bovenlichaam nodig en mag men in geen geval alleen met de arm stoten. (Tekening 41).

A. CHUDAN ZUKI: vuiststoot op middenniveau

A. CHUDAN GYAKU ZUKI

Sinds het ontstaan van de karatecompetitie hebben bijna alle kampers met grote faam uitgemunt in het uitvoeren van CHUDAN GYAKU ZUKI. Op de competitie is het erg moeilijk de CHUDAN GYAKU ZUKI uit te voeren; hij vergt bovendien veel oefening.

Wij tonen de ideale vorm ervan op tekening 23.

Het risico bij GYAKU ZUKI is dat de aanvaller uit vrije wil zijn gezicht, één van de meest kwetsbare delen, binnen het bereik van een aanval of tegenaanval van de tegenstander brengt. Wanneer er op dat moment een slag door de tegenstander wordt gegeven is de schade erger bij degene die geprobeerd heeft naar de maag te slaan en de slag in het gezicht heeft gekregen. Als preventieve maatregel tegen die moeilijkheid, buiten een goede timing, is het nuttig om een zijwaartse ontwijkende beweging gepaard gaande met een verplaatsing van de voorste arm uit te voeren (zie tekeningen 47-1 & 47-2).

Voor de beweging van de hand in kwestie bekijken we tekening 48. Pas op dat u niet veegt met de hand: zij komt juist voorbij het gezicht in tegengestelde richting van de beweging die het gezicht maakt en kan bovendien de arm van de tegenstander gedurende een kort moment lichtjes raken.

Zij moet op het moment van de **Kime** langs het middel teruggetrokken worden in HIKITE. De rol van deze hand is vooral een zekerheid te bieden voor het geval de ontwijking niet volstaat.

Bovendien speelt die hand ook de rol van vizier door zich, in het begin van de beweging, op te richten vóór men op de tegenstander toespringt.

Men moet opzij glijden in de richting van de rug van de hand, langs de buitenkant van de vizierlijn die tussen die hand en de op u gericht vuist van de tegenstander loopt.

N.B.: Wanneer beide kampers het niveau van CHUDAN op het oog hebben moet men dit soort ontwijkende beweging niet toepassen. Men moet zich op zijn tegenstander werpen met beide handen tegelijkertijd naar voren en in de loop van die beweging de ene hand omvormen tot een vuist en de andere tot HIKITE (zie tekening 50 & 51).

1 .B. CHUDAN JUN ZUKI

Bij deze techniek is het, meer nog dan bij de vorige, moeilijk zowel een volledige rotatie van de heupen als een goede ZANSHIN uit te voeren; de verplaatsing naar voren is echter eenvoudiger.

Elke beweging heeft dus zijn goede en slechte zijde; men moet er de voordelen van gebruiken en de nadelen bij nemen. Alleen op deze manier kan een voldoende vernietigend bewegingsvolume bekomen worden. Bij JUNZUKI kan men zowel de SHIKO-DACHI-stand (tekening 52) aannemen als ZEN KUTSU DACHI. Een argument ten voordele van de eerste stand is dat hij, in profiel, de kans tot een gelijktijdige stoot kleiner maakt.

Het belangrijkste is dat men vergenoeg tot de tegenstander doordringt.

Om ZANSHIN uit te voeren moet het lichaamsgewicht zich, na de **Kime** op het achterste been verplaatsen, ongeveer zoals in de NEKOASHI-stand.

B. JODAN ZUKI: vuiststoot naar het gezicht

Tussen JUN ZUKI en GYAKU ZUKI bestaat geen essentieel verschil bij toepassing op gezichtshoogte, zoals wel het geval is op CHUDAN-hoogte. Daarom maken wij in deze paragraaf geen onderscheid tussen beide.

Voor JUN ZUKI kan men vertrekken vanuit een positie met een hoog lichaamsswaartepunt. De kampers van het SANBO-SHOBU-systeem verkiezen dit soort techniek daar het, om meerdere punten te behalen in één wedstrijd, onontbeerlijk is snel te werk te gaan (snelle, maar lichte bewegingen).

Vaak is het ook zo dat JODAN ZUKI verkozen wordt door grote, magere kampers, terwijl CHUDAN ZUKI het wapen is van de kleine corpulente kampers.

Een van de grootste nadelen van JODAN ZUKI voor de aanvaller bestaat in de onmogelijkheid om de potentiële energie van het lichaam voldoende aan te wenden.

Buiten het geval wanneer de kamper veel groter is dan zijn tegenstander moet hij doorgaans vertrekken vanuit een positie waarin het lichaamszwaartepunt reeds hoog ligt. De krachtsconcentratie op het ogenblik van de **Kime** is dan moeilijk realiseerbaar.

Het is eveneens moeilijk na de **Kime** een goed door de heupen gecontroleerde ZANSHIN uit te voeren aangezien de knieën in deze positie min of meer gestrekt zijn. Men zal aldus de neiging hebben om ZANSHIN tot een louter terugtrekken van de schouder te beperken.

B. Afweren

Men mag deze afweertechneiken van de competitie niet verwarren met deze van de YAKUSOKU KUMITE. Deze laatste betreffen de studie van meer verfijnde bewegingen en er is dan geen HIKI of ZANSHIN zoals in de competitie. Bij YAKUSOKU KUMITE streeft men naar een indringende **Kime** en naar een grotere richtingsprecisie op een vitaal punt (zie tekening 81).

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Epiloog

1. Door Meester Masatoshi NAKAYAMA

Hieronder vind je een uittreksel uit het boek "Best Karate - Fundamentals" (Edition Vigot, 1999) geschreven door Meester Masatoshi NAKAYAMA van de Shotokan school, die de hoofdleraar was van de Japan Karate Association (JKA) van 1955 tot aan zijn dood in 1987.

Meester Hironori OHTSUKA en Meester Masatoshi NAKAYAMA trainden beiden in de jaren 1930 in de dojo van Meester Gichin FUNAKOSHI voordat ze elk hun eigen pad volgden, maar de fundamenteen blijven de fundamenteen in Karate.

Ik kan het lezen van dit boek alleen maar sterk aanbevelen aan elke Karateka, beginner of gevorderde.

" " Karate-do is een oefening waarbij de karateka alle lichaamsbewegingen beheerst, zoals buigen, springen en stabiliseren, door te leren de ledematen en het lichaam vrij en gelijkmatig heen en weer, links en rechts, omhoog en omlaag te bewegen.

Karate-do technieken worden gecontroleerd door de wil van de karateka en gericht op het doel met precisie en spontaniteit.

De essentie van karatetechnieken is de **Kime**, een zeer snelle aanval tegen een doelwit met gebruik van de juiste techniek en maximale kracht in de kortst mogelijke tijd. (Lang geleden betekende de uitdrukking *ikken-hissatsu* "doden met één klap", maar het is gevaarlijk en onjuist om hieruit af te leiden dat doden het doel is. We moeten niet vergeten dat de karateka's van vroeger in staat waren om **Kime** dagelijks en met de grootste ernst te beoefenen met behulp van de *Makiwara*).

Kime kan worden uitgevoerd door te slaan, te stoten of te schoppen, maar ook door te blokkeren. Het is onmogelijk om een techniek zonder **Kime** als echt karate te beschouwen, ook al lijkt het sterk op karate. De gevechten zijn geen uitzondering, nochtans is contact echter niet toegestaan vanwege het gevaar.

Sun-dome betekent het stoppen van een techniek vlak voordat het contact maakt met het doel: één sun (duim) komt overeen met ongeveer drie centimeter).

Maar een techniek niet uitvoeren tot aan **Kime** is geen echt karate, dus de vraag is hoe de tegenstelling tussen **Kime** en *Sun-dome* te verzoenen. Het antwoord is om een doel te bepalen vlak voor het vitale punt van je tegenstander. Je kunt het dan op een gecontroleerde manier en met maximale kracht raken, zonder je partner te raken.

Training verandert verschillende lichaamsdelen in wapens die vrij en effectief kunnen worden gebruikt. Zelfbeheersing is de sleutel om dit te bereiken. Om te winnen, moet je eerst jezelf beheersen.""

2. Door Meester Yoshikazu KAMIGAITO

III. ENKELE VERKEERDE HOUDINGEN BIJ DE KARATESTUDIE. (Vol 6 – WADO)

I. De neiging om alles theoretisch te benaderen.

a) Zich blind staren op wat vlak voor de neus ligt.

Wie alleen op zijn verstand vertrouwt tracht onmiddellijk resultaat te behalen, al is het maar gedeeltelijk en zal zodoende het geheel uit het oog verliezen. Deze neiging treft men overal aan, maar in het bijzonder bij de beginnelingen die (door een soort bijziendheid) alleen de onmiddellijke resultaten zien.

Bij Kihon bijvoorbeeld is hun zin om hard te slaan zo groot dat ze geen belang meer hechten aan de bewegingen van het onderste deel van het lichaam of aan het terugtrekken van de andere arm (HIKITE).

Wie het ver wil schoppen en hoge toppen scheren, mag geen enkel element (vorm, beweging, concentratie, ontspanning, snelheid en traagheid in het bewegen...) uit het oog verliezen. Zelfs schijnbaar futiele details (zoals een kleine afwijking in de richting van de voet of van de hoek van het scheenbeen ten opzichte van de grond of de knie) mogen niet verwaarloosd worden.

Dus: niets verwaarlozen en harmonieus bewegen.

Doch een lesgever die voortdurend al de gebreken van zijn leerlingen verbetert, zal hen afschrikken. Ieder moet zichzelf verbeteren en zich volledig inzetten om harmonisch te leren bewegen. De lesgever heeft als rol zijn leerlingen te helpen en ze door raadgevingen bij te staan.

Herinnering :

Tekst en illustratie door Meester Yoshikazu KAMIGAITO



Yoshikazu Kamigaito Sensei (1937-2014)

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

<https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/home-nederlands/>

U mag alle foto's, artikelen, publicaties, video's van dit boek en deze site
www.wado-kamigaito-ryu.be onder 2 voorwaarden gebruiken:

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