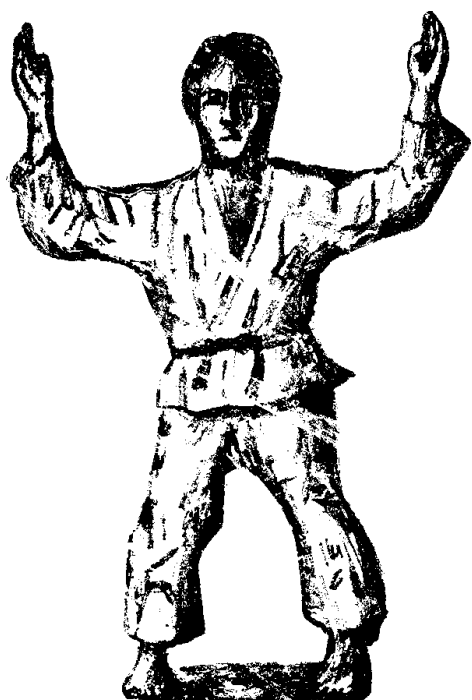


HANDLEIDING voor LESGEVER WADO-RYU KARATE.



DE HOGERE KATAS

CHINTO



Yoshikazu KAMIGAITO

INHOUDSTAFEL

I. VOORWOORD	4
II. CHINTO	9

www.wado-kamigaito-ryu.be

EERSTE UITGAVE (000091)

Deze eerste uitgave werd getrokken op 100 exemplaren.
Genummerd van 1 à 100.

De rechten van vertaling, reproductie en overname zijn
voorbehouden voor alle landen, USSR inbegrepen.

De tekst en illustraties zijn van Meester Yoshikazu
KAMIGAITO.

Verantwoordelijke uitgever:

VZW WADO KAMIGAITO BELGIUM ASBL

Nr. Belgisch Staatsblad: 11299-79

België

Gedrukt te LEUVEN, augustus 1979.

Nieuwe vormgeving en het toevoegen van enkele illustraties van Paul Gazon in 2015 (uitgever van "les Carnets de P-gaz" op internet met het grootste respect voor de teksten en tekeningen van de originele handleiding voor lezen via e-books, computers en tablets

Nieuwe elektronische Nederlandse uitgave volume 4 in maart 2022

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

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

Deze uitgave van april 2024 bevat alleen de CHINTO Kata met de tekeningen herschikt: elke tekening staat tegenover zijn commentaar, waardoor het makkelijker te bestuderen is, begrijpelijker en vooral preciezer voor elke positie. Het verband tussen aangrenzende posities is ook duidelijker.

Het voorwoord van Deel 4 Hogere Katas is hier bewaard omdat het ook van belang is voor de CHINTO Kata.

I. VOORWOORD

Het hier voorliggende werk is het tweede deel van de commentaar op de KATA'S. Met de vijf PIN-AN, vormen deze negen KATA'S officieel het geheel van KATA'S van onze WADO-RYU school.

Op een gunstig ogenblik zou ik er echter nog bepaalde andere willen voorstellen, die tot verschillende scholen behoren. Want een fel verspreid denkbeeld in Europa wil laten geloven dat zij die de meeste technieken kennen de "experts" zijn; ik zou hier dus niet ineens kunnen tegen optornen. Anderzijds is MEESTER OTSUKA, de grondlegger van onze school, zelf door een periode gegaan, waarin hij een vijftiental KATA'S, waaronder BASSAI, WANSHU...enz. beproefde. (...)

We gaan zogenaamd een soort evolutie volgen van al die KATA'S om de individuele evolutie gelijkend op die van een embryo te vervolledigen.

In ieder geval is de wereld van de 9 KATA'S voor het ogenblik en zoals U het kan lezen in het voorwoord van het voorgaande deel, een wereld waarin alle elementen nauw met elkaar verbonden zijn of anders gezegd: het is een gesloten wereld. De KATA'S zoals BASSAI, WANSHU... enz., dewelke de WADO-RYU leerlingen van weleer bestudeerden, kunnen in deze wereld geen plaats vinden.

Niettemin hoop ik dat men andere KATA'S kan aanleren en dat men, door ze te vergelijken met de WADO-RYU-KATA's, men de ware zin van deze laatsten kan vatten.

Men herkent het uitmuntende karakter van de WADO-RYU-KATA'S in vergelijking met deze van de andere scholen, door de volgende punten:

Eerst en vooral bestaan in WADO-RYU de KATA'S, zoals een dans, onafhankelijk van elke zin of doel. Uiteindelijk is het uzelf die een doel moet geven aan iedere fase en er aldus een lichte wijziging moet aanbrengen, naargelang dit doel. Ik benadruk hier enkel een raadgeving van de stichter zelf, hoewel hij er deze mening niet altijd op nahield. Zo gebeurde het dat ik mij in een detail van een KATA vergiste. De Meester vroeg mij dan de verklaring van mijn beweging en ik antwoordde hem. Hij verbeterde mij dan lichtjes volgens mijn antwoord en helemaal anders dan de normale KATA. Vooral in de individuele training kunnen verschillende technieken met meer vrijheid en eigen initiatief geoefend worden. Onze school is immers nog zeer jong en vitaal.

Ten tweede: men heeft een soort dialectiek nodig om de ontwikkelingen te begrijpen in het geheel van de 9 KATA'S. KUSHANKU vertegenwoordigt de toepassing of de ontwikkeling van de 5 PIN-AN; SEISHAN deze van NAIHANCHI. Deze twee categorieën van KATA'S steunen echter niet op dezelfde basis. In de wereld van de PIN-AN en KUSHANKU wordt de verplaatsing van het lichaam (en het veranderen van richting van de bewegingen) rechtstreeks gekoppeld aan bewegingen van aanval of verdediging. Anderzijds houdt het principe van NAIHANCHI en van het eerste deel van SEISHAN in dat men energieën zoals inertiekracht en middelpuntvliedende

kracht niet aanwendt; anders gezegd, deze twee laatste KATA'S bevatten vele bewegingen die alleen met de armen of met de bovenste helft van het lichaam worden uitgevoerd.

Deze laatste houding vormt voor de beoefenaars van de PIN-AN en KUSHANKU een soort van uitdaging en men dient een middel te vinden om deze beide tendensen te versmelten en alzo het niveau van CHINTO te bereiken.

Hiervoor mag men toch niet te gemakkelijk deze beide tegengestelde werelden met elkaar vermengen, noch toegevingen doen om de ene wereld aan de andere aan te passen.

Hier is een vooruitgang nodig die van een andere aard is dan de vermeerdering van snierkracht of van bewegingssnelheid.

Deze fase zou men kunnen vergelijken met het verschijnsel van de gedaanteverwisseling bij de insecten. Meer nog, deze fase heeft iets van een rusttoestand zoals het gistingsproces van druivensap tot wijn, in het vat. In ieder geval moeten zij die de voornaamste bewegingen van de 5 PIN-AN niet voldoende beheersen, niet te vlug willen overgaan tot de lichtere en snellere bewegingen van KUSHANKU; met des te meer reden moeten zij het domein van NAIHANCHI-SEISHAN niet betreden, hetgeen hun PIN-AN en KUSHANKU zou kunnen verknoeien.

Maar ook CHINTO is geen doel op zichzelf; CHINTO is eveneens een etappe in uw karateloopbaan, want de

gevechten en de KIHON van hen die CHINTO hebben bestudeerd moeten verschillen van de gevechten en de KIHON van hen die alleen de PIN-AN bestudeerd hebben.

Men moet dan ook opnieuw beginnen en zoals een beginneling weer opklimmen naar KIHON, want men dient de harmonie tussen alle bewegingen of alle technieken te vinden. Deze kringloop is oneindig en eens dat men in deze wereld van dialectische ontwikkeling is gestapt kan men zich niet gemakkelijk weer uit deze spiraal terugtrekken. Men zit als het ware in een maalstroom ingesloten en men moet hierin werken tot aan zijn laatste dag zoals een echte BUDOKA.

Altijd moet men op zoek zijn naar de harmonie tussen de verschillende aspecten van het karate. Zo zijn er bijvoorbeeld karateka's die hun harmonie verbreken doordat zij te fel op één domein vooruitgang maken zoals de competitie, het vrije vechten, de KATA's of soms wel het reële gevecht. Hoe groter de vooruitgang is in één enkele richting, des te onsamenhangend is het uiteindelijk resultaat.

In ieder geval moet iemands karate voortdurend evolueren in de mate van zijn ondervinding, van zijn ouderdom of van de tendens van de periode waarin hij zich bevindt.

Volgens een oude oosterse traditie, stijgt een slang die gedurende 1000 jaar in een moeras woont met een wervelwind ten hemel en in de vorm van een draak. De draak is in het oosten een heilig dier en symboliseert de gedaanteverandering.

Wij hebben geen enkele nood aan hen die het niet aandurven om zichzelf te veranderen, zelfs in de wereld van de karateka's..

Aan het einde van dit voorwoord, wens ik mijn oprechte dank te betuigen aan de Heren

DE RIJCK ANDRE (TSHINTO KARATE CLUB LEUVEN),

KEIJERS PETER (TSHINTO KARATE CLUB LEUVEN) en

WISPENNINCKX XAVIER (KARATE CLUB
UNIVERSITAIRE DE LOUVAIN-LA-NEUVE)

die steeds mijn beste medewerkers waren, door hun hulp bij de correctie van de Franse en Nederlandse tekst, de vormgeving en publicatie van deze uitgave.

II. CHINTO

Voorafgaande opmerkingen:

Dit is de laatste KATA van de WADO-RYU. Breng hier al de resultaten van uw oefeningen en van uw carrière in karate te samen. Corrigeer de bewegingen van KIHON en van de andere KATA'S en verbeter tegelijk CHINTO door het perfectioneren van KIHON en de andere KATA'S. In dit opzicht is de studie van deze KATA een etappe van een lange weg die op een wenteltrap gelijk.

KIOTSUKE. Idem als in de PINAN.

(letterlijk: aandachtig zijn)

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

KIOTSUKE



YOI. Idem als in de PINAN.

Vanuit de positie KIOTSUKE verwijdert men eerst de linkervoet naar links, dan de rechtersvoet naar rechts. De verwijdering van de voeten, gemeten vanaf de buitenkant van de hielen, moet ongeveer gelijk zijn aan de breedte van de heupen. Men sluit de vuisten ter plaatse, zonder al te veel samen te knijpen.

(YOI)



(Zie VOL.2,IA).

1. Terwijl U de rechtervoet achter de linker trekt, draait U het lichaam naar rechts (de borst is in profiel) en breng de handen voor het aangezicht, van rechts naar links met de rug van de linkerhand en de palm van de rechterhand.

N.B.: De voeten zijn op één naar voor gerichte lijn geplaatst; ze zijn parallel gedraaid (een beetje naar binnen) en 45° naar rechts. De afstand tussen de voeten is deze van JIGOTAI.

Houdt de handen niet te vast tegen elkaar (de wijsvinger van de linkerhand en de pink van de rechterhand raken elkaar lichtjes ruggelings), aangezien ieder hand een onafhankelijke beweging verricht. Buig de duim van de rechterhand stevig naar achteren zodat hij niet uitsteekt op de handpalm (op deze manier vermijdt U hem te verstuiken).

2. Draai onmiddellijk de handen naar rechts en blokkeer van hoog naar laag de slag van de tegenstander met de rug van de rechterpols en de linkerhandpalm. De linkerarm bevindt zich op de rechter.

N.B.: Men beschermt de linkerzijde. Deze beweging lijkt op fase (10) van PIN-AN GODAN. Herzie deze!



1,2,3 en 4 in een serie



1,2,3 en 4 in een serie

3. Voer CHUDAN TSUKI links uit zonder de lichaamspositie te veranderen. N.B.: trek de rechterarm krachtig naar achteren zoals HIKITE.



1,2,3 en 4 in een serie

4. Voer, door een heuprotatie, GYAKUTSUKI CHUDAN rechts uit. De benen worden in de positie van TATE-SEISHAN-DACHI geplaatst.

N.B.: Deze beweging lijkt op fase (25) van SEISHAN (minder dynamisch hier, of anders gezegd : moeilijker}.



Voer de bewegingen aaneengeschakeld uit, vanaf fase (1) tot hier (4), indien U alleen traint.

1,2,3 en 4 in een serie

Idem voor fasen (6)-(8),(18)-(19),(21)-(24),(28)-(29),(30)-(31).

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

N.B.: Deze beweging gelijkt 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.



6. Ter Plaatse, draai plots de borst naar links (U gaat over in de positie van JUNZUKI); terzelfdertijd voert U een dubbele JODAN AGE UKE uit met SHUTO.

N.B.: Wat de bewegingen van de armen betreft, zie fase (9) van PIN-AN GODAN, maar hier maakt U gebruik van de heup-rotatie.



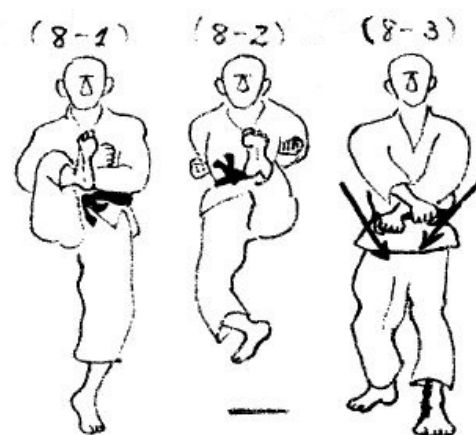
6,7 en 8 in een serie

7. Bescherm uw maagstreek met uw voorarmen van hoog naar laag zoals in fase (47) van KUSHANKU.



6,7 en 8 in een serie

8. Terwijl men de vuisten naar de zijden trekt zoals HIKITE, spring op en schop met de rechtervoet in de lucht zoals in fase (48) van KUSHANKU. Voer een dubbele GEDAN-BARAI uit met beide voorarmen gekruist op het ogenblik van contact met de grond. De rechterarm is op de linker (positie van JUNZUKI).



6,7 en 8 in een serie

N.B.: Zie fase (30) van PIN-AN YODAN en (18) van PIN-AN GODAN.

9. Pivoteer 180° naar rechts op de rechtervoet terwijl U de vuisten in HIKITE trekt. Ga over in de positie van JUNZUKI en voer een dubbele GEDAN-BARAI uit zoals in de vorige fase.



10. Pivoteer ter plaatse, 90° naar rechts, buig naar links en ga over in de positie van KOKUTSU-DACHI zoals in fase (17) van PIN-AN GODAN, strek gelijktijdig de rechterarm naar rechts zoals GEDAN-BARAI, houdt de linkerarm op de maag (de linkerhandpalm is naar boven gericht).



N.B.: Ontwijkingsbeweging tegen een tegenstander die U langs achteren met een stok aanvalt.

11. Vorder met de linkervoet terwijl U het lichaam weer opricht. Plaats U vervolgens opnieuw in de positie van KOKUTSU-DACHI, terwijl het lichaam naar rechts neigt. Strek gelijktijdig de arm naar het linkerbeen zoals in de voorgaande fase, maar nu met SHUTO.



N.B.: Hier is net als in de voorgaande fase, de ontwijkingsbeweging van primordiaal belang. De armen zijn in houding, maar in geval van noodzaak moet U ze gebruiken hetzij voor een verdediging (GEDAN-BARAI) hetzij voor een aanval (TSUKI).

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

(12-1)

(12-2)



N.B.: Kruis eerst de armen voor het gezicht door de rechterarm achter de linkerarm te plaatsen (de rechterarm is dicht bij het

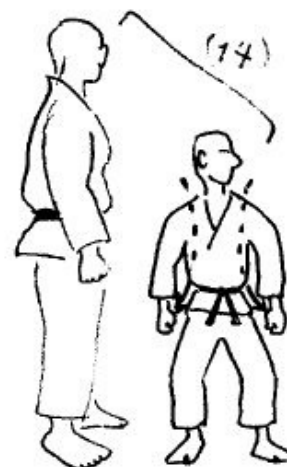
lichaam dan de linker); De handpalmen zijn naar het lichaam gericht. Maak dan, terwijl U ze helemaal draait, een veegbeweging naar buiten. De spreiding van de handen is dezelfde als de breedte van de schouders. Breng deze fase ten uitvoer met de snelheid en de KIME van een gewone SHUTO-UKE.

13. Pivoteer 90° naar links op de rechtervoet (de linkervoet glijdt een beetje naar achteren, vergeleken met de nieuwe positie), terwijl U overgaat in de positie van een kleine SHIKO-DACHI (JIGOTAI); voer vervolgens een dubbele JODAN KOTE-UKE uit met open handen.

N.B.: Kruis, zoals in de vorige fase, de armen eerst voor het aangezicht, maar deze keer wordt de rechterarm aan de buitenkant geplaatst (de linkerarm is het dichtste bij het lichaam) en maak een veegbeweging zonder rotatie.

14. Ga over in de YOI-positie, terwijl U de vuisten neerlaat en de benen spreidt. Kijk naar links.

N.B.: Deze fase wordt kalm uitgevoerd om zich op een nieuwe fase voor te bereiden.



15. Verplaats de linkervoet naar links en buig het lichaam naar rechts, terwijl U overgaat in KOKUTSU-DACHI. Voer gelijktijdig GEDAN-BARAI links uit en JODAN-KOTE-UKE rechts zoals in fase (20) van PIN-AN GODAN.

N.B.: De ontwijkingsbeweging is hier primordiaal.

De armen blijven in houding in deze positie. Houdt ze dus niet gespannen.



16. Richt het lichaam helemaal op en vorder met de rechtervoet en ga opnieuw over in de positie van KOKUTSU-DACHI. Voer gelijktijdig de armbewegingen uit in spiegelbeeld van de vorige fase.



17. Richt het lichaam weer op en pivoteer 180° naar achteren op de rechtervoet en voer dezelfde bewegingen uit als in fase (15).



18. Breng het lichaam op het linkerbeen terwijl U de vuisten naar de zijden trekt en verlaag vervolgens het lichaamszwaartepunt; voer een dubbele GEDAN-BARAI uit (de linker vuist onderaan). De rechtersvoet is op de voetpunt geplaatst en net achter de linkervoet.

N.B.: Houdt het lichaam recht, de knieën gebogen, de heupen op halve hoogte; het lichaamszwaartepunt wordt verlaagd naar het midden tussen de 2 voeten.



18 en 19 in een serie

19. Breng de heupen en het rechterbeen in de positie van een kleine SHIKO-DACHI en voer een dubbele JODAN-KOTE-UKE uit. Maak gebruik van de beweging van het hele lichaam (zoals in fase (13)).



20. In de YOI-positie komen, zoals in fase (14).

18 en 19 in een serie



21. Hef de vuisten tot aan de gordel zoals in fase (12) van PIN-AN SANDAN.

21,22,23 en 24 in een serie

(21)

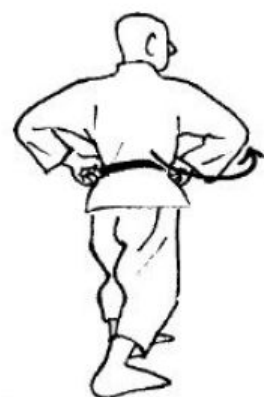


22. Ter plaatse, zonder de armen te veranderen, draai de borst naar links om de slag van de tegenstander te blokkeren met de voorkant van de rechterarm (in 't bijzonder de elleboog).

N.B.: Draai de borst juist 90° terwijl U het lichaamsswaartepunt laat zakken; de borst is in profiel ten overstaan van de tegenstander. Beweeg het hoofd niet.

21,22,23 en 24 in een serie

(22)



23. Draai de borst naar rechts om de beweging in spiegelbeeld van de vorige fase uit te voeren. Kijk steeds naar voor (naar de tegenstander).

21,22,23 en 24 in een serie

(23)



24. Pivoteer 180° naar rechts op de rechtervoet, terwijl U de linkervoetpunt naast de rechterhiel brengt (zoals fase (16) van PIN-AN GODAN).

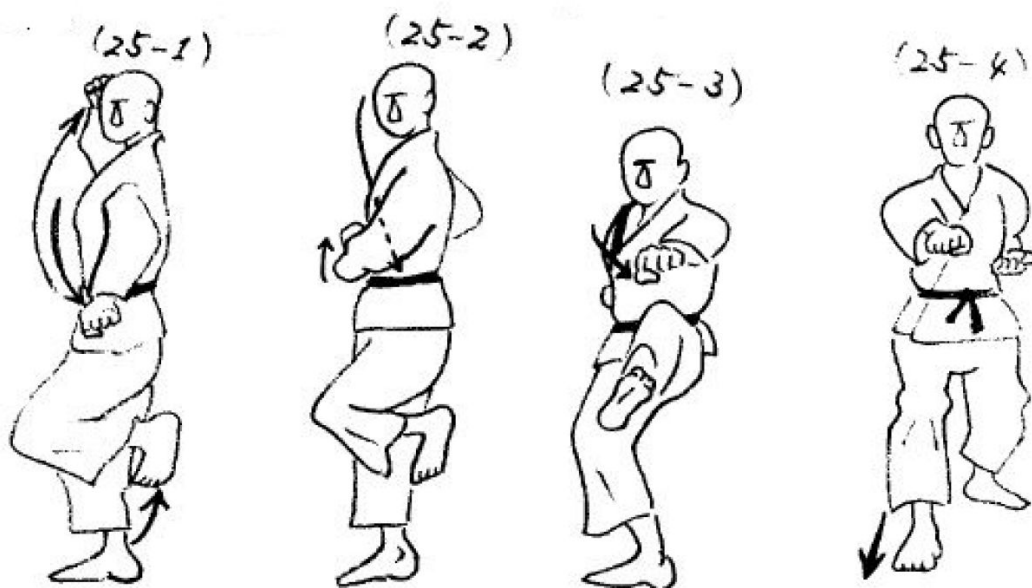
N.B.: Denk aan de betekenis van de beweging van de linkervoet (een ontwijking).

21,22,23 en 24 in een serie

(24)



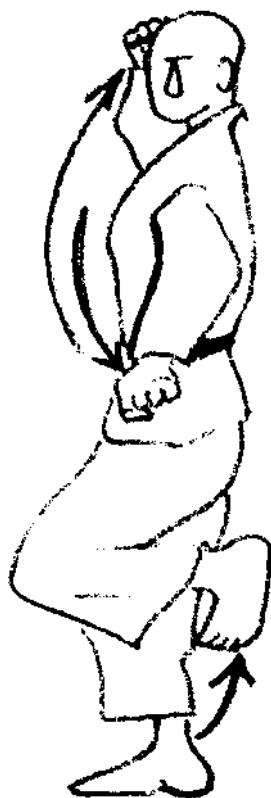
25. Terwijl U snel naar links kijkt, trek de linkervoet naar achterkant van de rechterknie en voer terzelfdertijd GEDAN-BARAI links uit en JODAN-KOTE-UKE rechts.



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 experten zoals Meester geen verdedigend doel, plaatsing in worden uiteindelijk uitgevoerd. Oefen ze af veegbewegingen tegen tegenstander, teneinde lichaam en de vier verwerven.

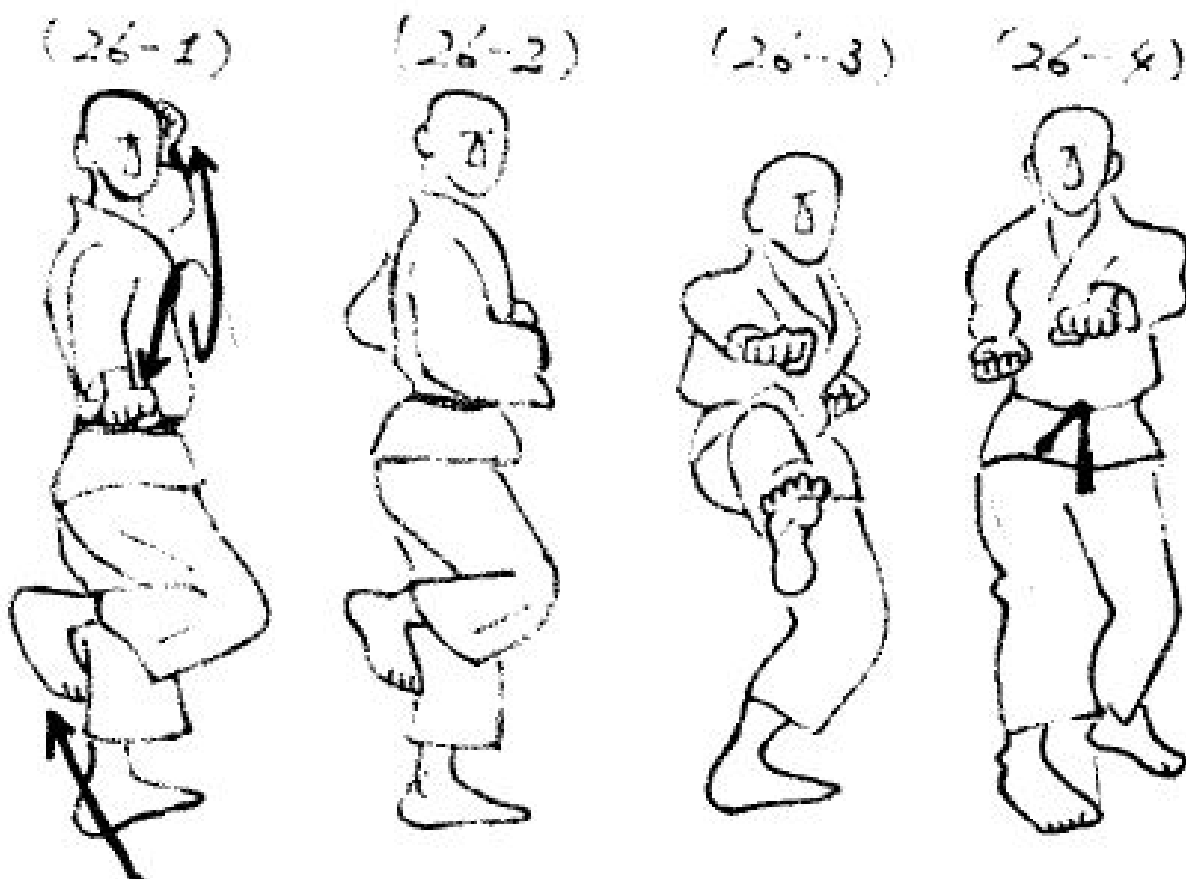


betreft, voor de OTSUKA hebben zij maar eerder een gevechtspositie; ze zonder KIME en toe met KIME en als de slag van de beheersing over het ledematen te

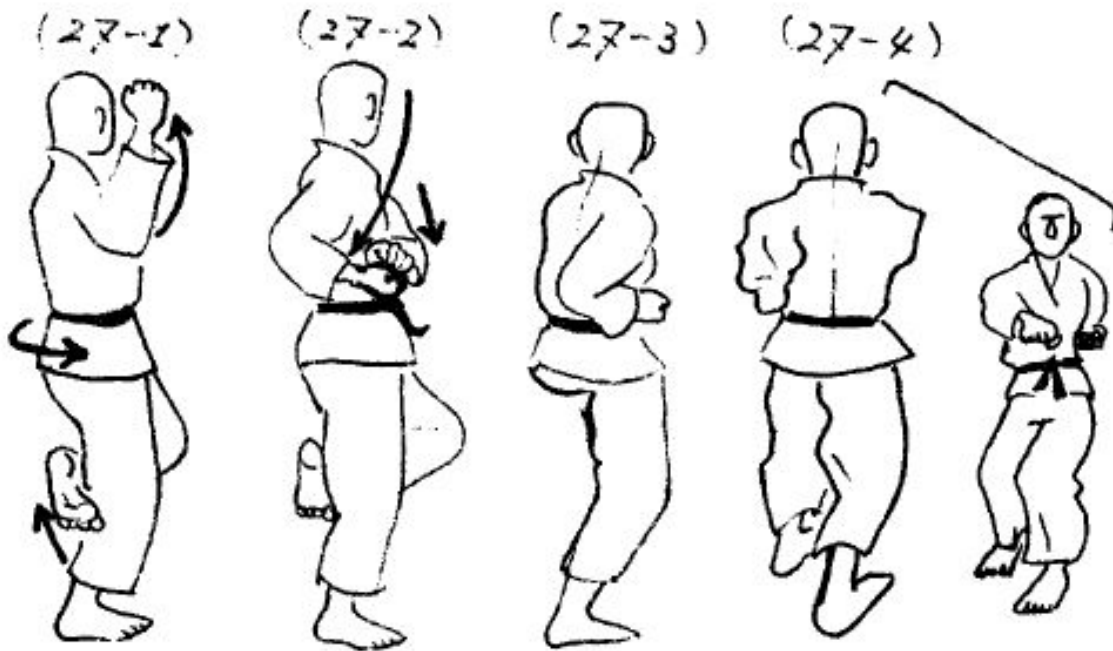
Deze opmerking is van nut in fasen (20) en (21) van PIN-AN GODAN; ook in KUSHANKU, zijn de linkerarm in fase (4) en de rechterarm in fase (44) in gevechtshouding, ondanks hun stand in JODAN-KOTE-UKE.

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 rechtersoet en stoot met JUNZUKI rechts

26. Spiegelbeeldweergave van de vorige fase, maar voer hier GYAKU-TSUKI links uit in de positie van TATE-SEISHAN-DACHI in plaats van JUNZUKI.



27. Spiegelbeeldweergave van vorige fase.



28. Ter plaatse, draai het lichaam 90° naar rechts en blokkeer met SHUTO-UKE (de vier vingers zijn van de duim verwijderd zoals in fase (20) van PIN-AN YODAN - een soort van KAKE-UKE) op niveau CHUDAN in de positie van SHIKO-DACHI.



28 en 29 in een serie

29. Draai de heupen naar rechts en sla op de rechterhandpalm met EMPI links, de voorarm is verticaal. Nu bent U in de positie van TATE-SEISHAN-DACHI.

N.B.: Sla met de elleboog terwijl U hem lichtjes naar omhoog brengt.



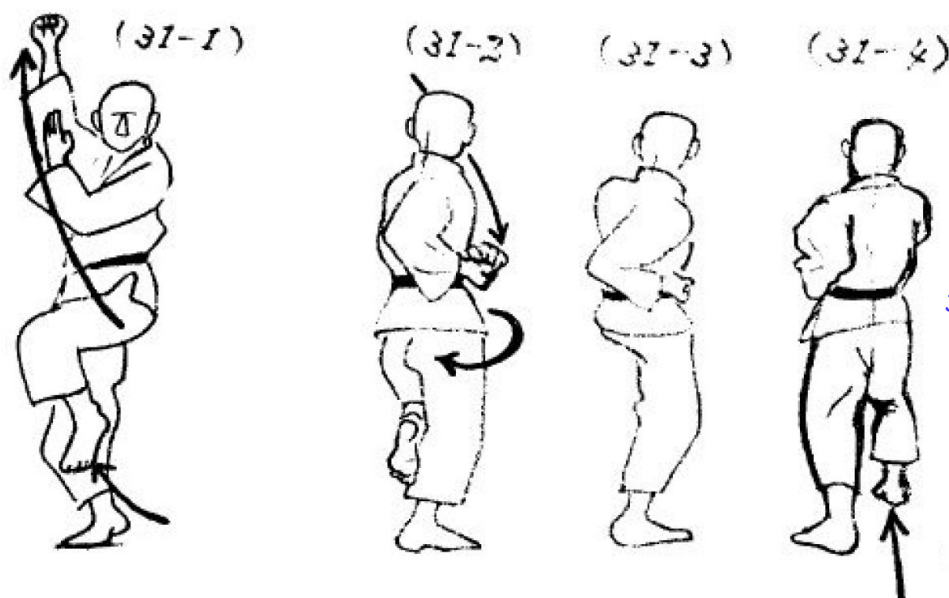
28 en 29 in een serie

30. Ontspan het lichaam (de heupen draaien weer lichtjes naar links) en trek de linkerarm naar de zijde zoals HIKITE, maar de handpalm is naar voren, de vingers naar de grond. In dezelfde fase plaatst de rechtervuist zich lichtjes op de palm van de linkerhand; de rug van de vuist is naar de grond gericht en het contact wordt gemaakt op het einde van de middelhand.



30 en 31 in een serie

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 rechtervoet en breng de vuisten naar de rechterzijde in houding zoals in fase (25). De volgende bewegingen (GEDAN-BARAI links, YOKO-GERI links en dan JUNZUKI rechts) zijn dezelfde als in fase (25).



30 en 31 in een serie

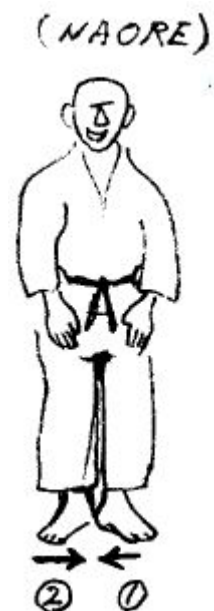
N.B. : Na de KIME van de URAKEN rechts : ontspan het lichaam een ogenblik. U kan gebruik maken van de inertie van deze beweging om uw draaiing naar achter voort te zetten

YAME. Pivoteer kalm 180° op de rechtersvoet naar links en ga over in de positie van YOI.

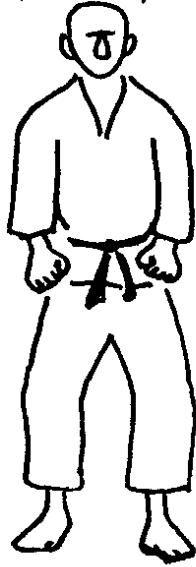
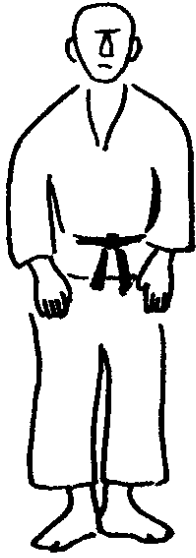


NAORE. Zelfde als in SEISHAN.

Idem als KIOTSUKE.



(KIOTSUKE) (YOI)



(1)



(2)



(3)



C
H
I
N
T
O

(4)



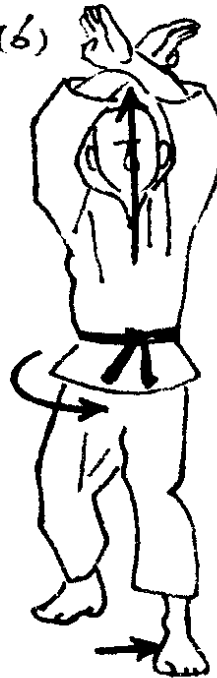
(5-1)



(5-2)



(6)



(7)



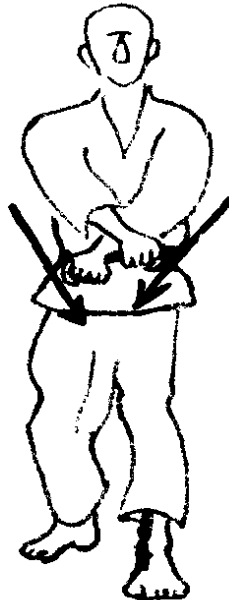
(8-1)



(8-2)



(8-3)



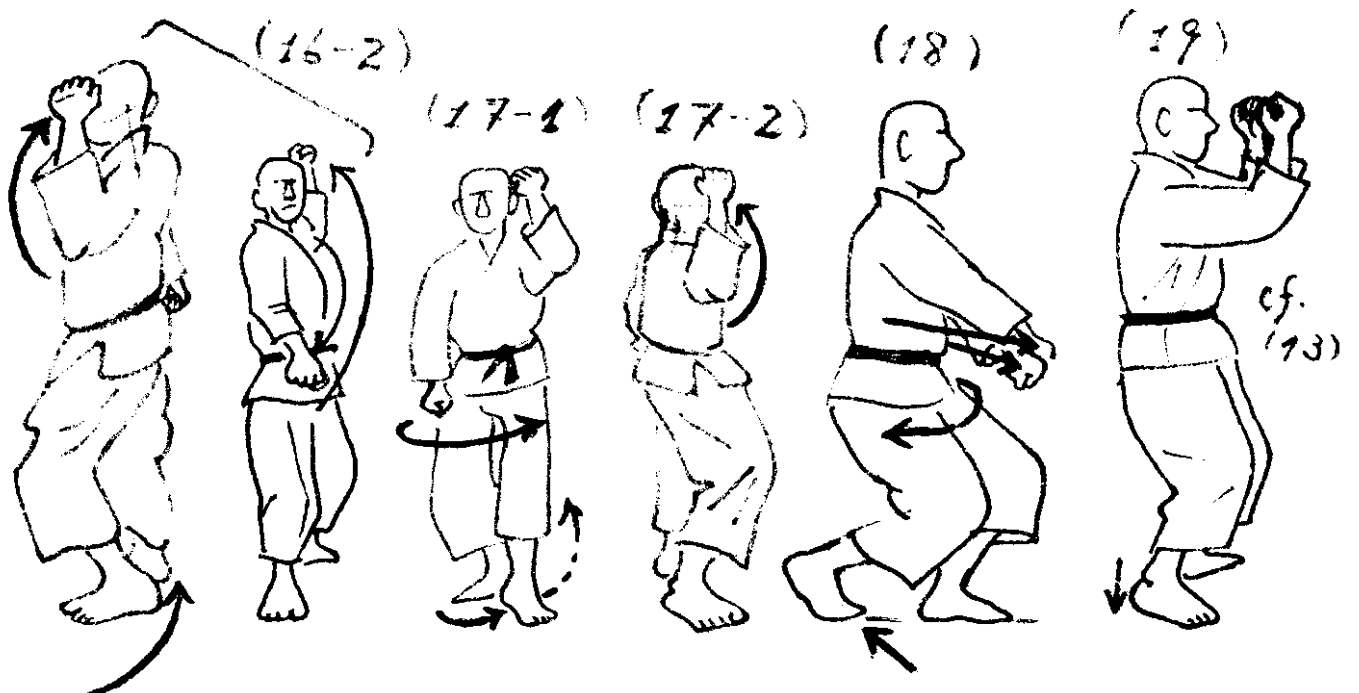
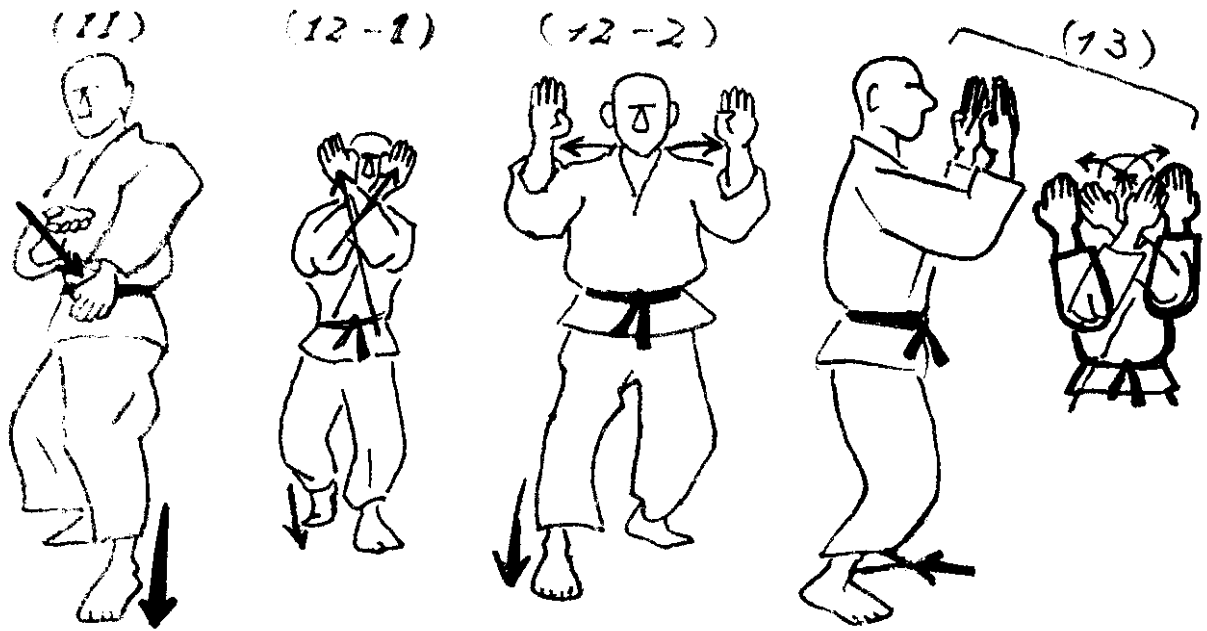
(9)



cf.
(8-3)

(10)





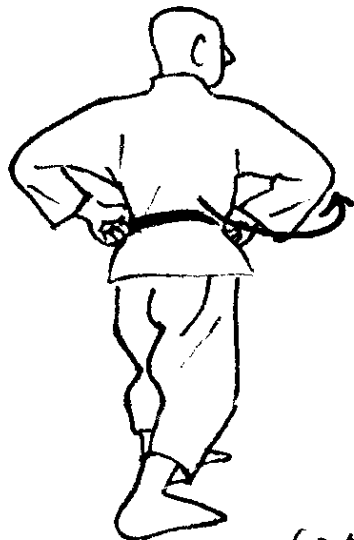
(20)



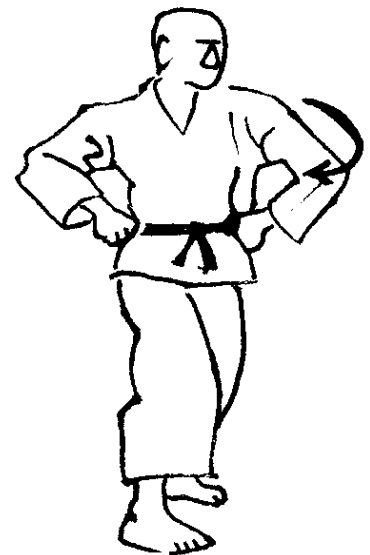
(21)



(22)



(23)



(24)



(25-1)



(25-2)



(25-3)



(25-4)



(26-1)



(26-2)

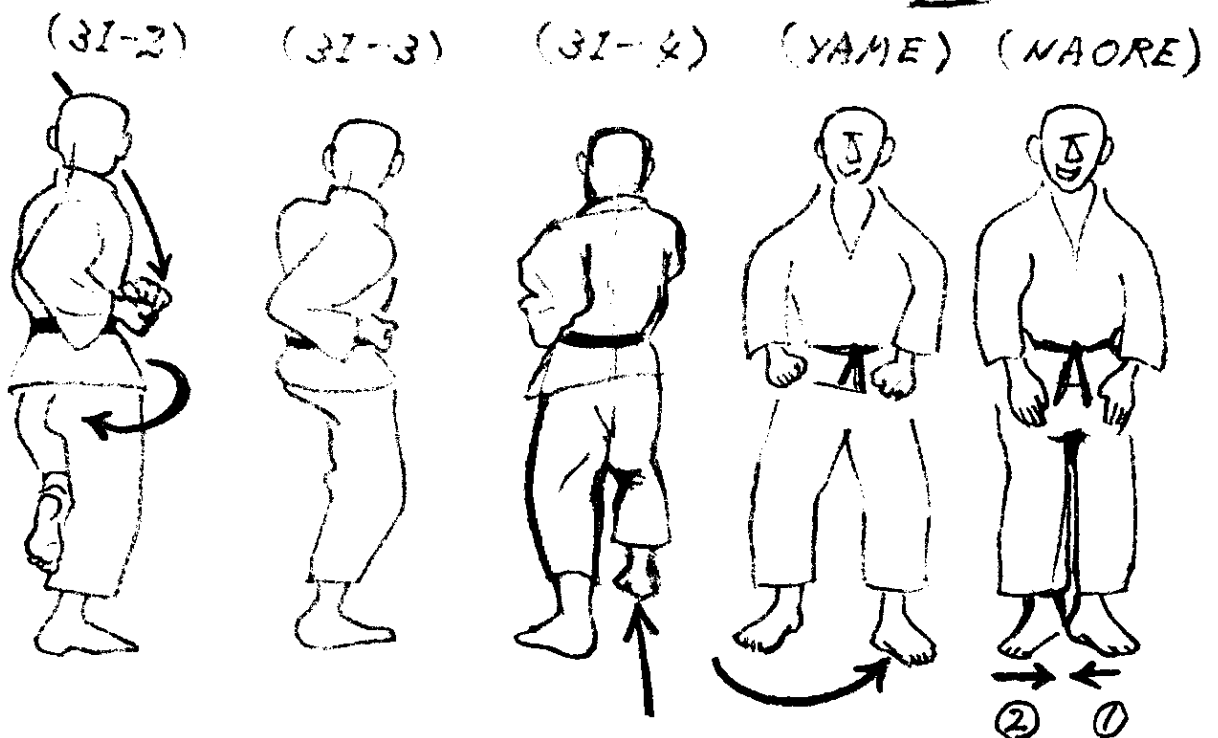
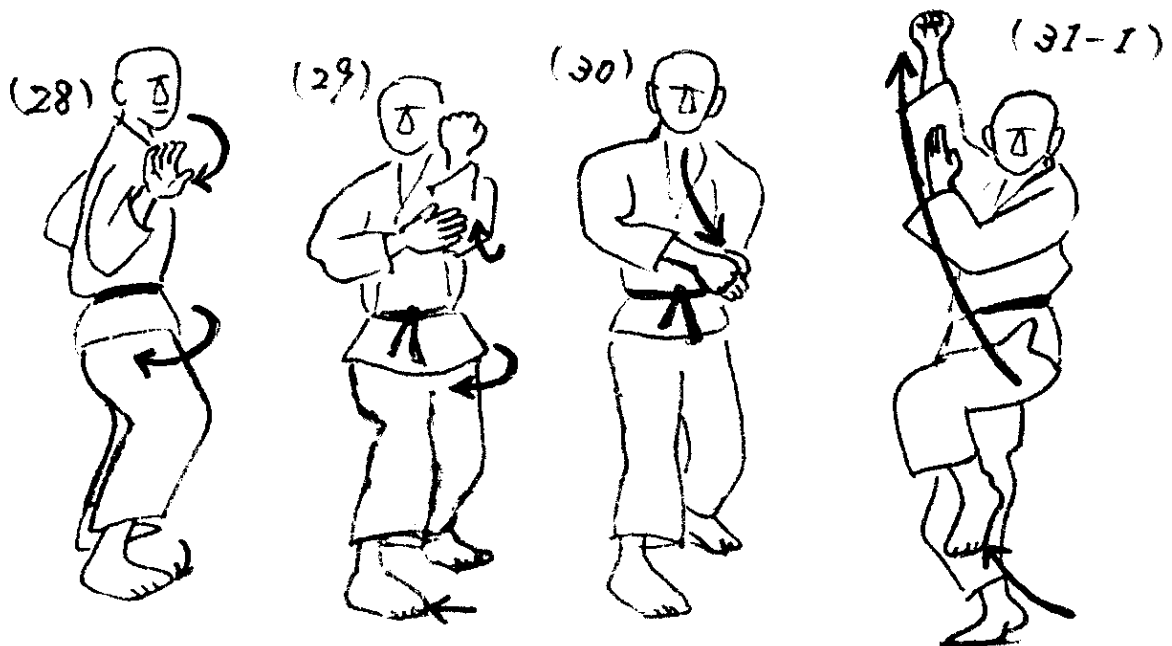
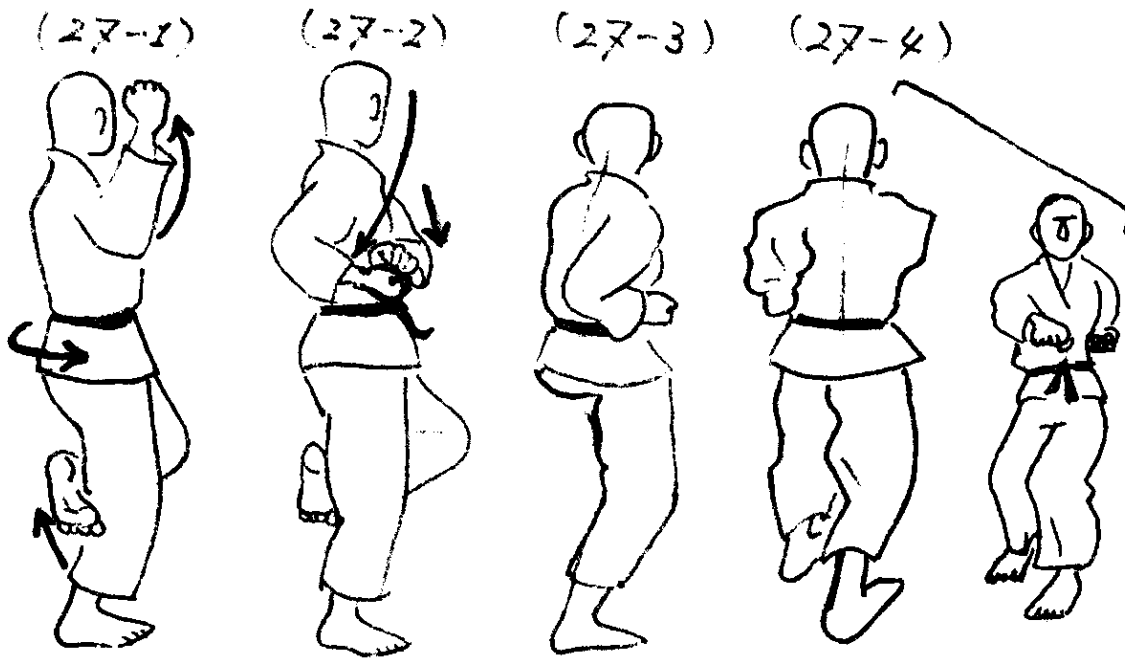


(26-3)



(26-4)







De auteur: **Yoshikazu KAMIGAITO Sensei**
(1937 - 2014)

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

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

U mag alle foto's, artikelen, publicaties, video's in dit boekje en op de website www.wado-kamigaito-ryu.be onder 2 voorwaarden gebruiken:

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

EINDE

