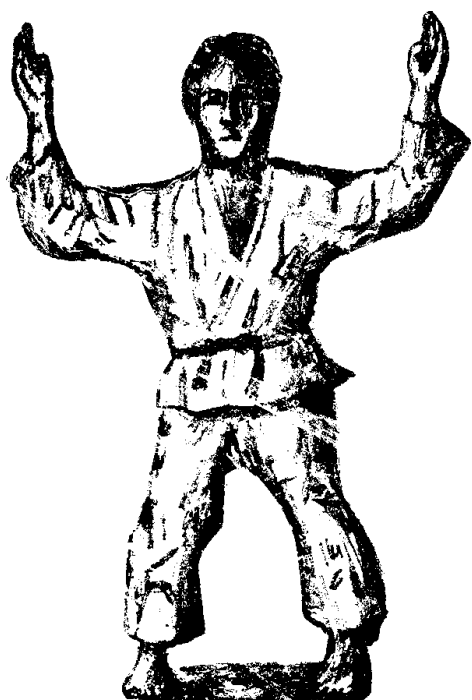


HANDLEIDING voor LESGEVER WADO-RYU KARATE.



DE HOGERE KATAS

KUSHANKU



Yoshikazu KAMIGAITO

INHOUDSTAFEL

I. VOORWOORD	4
II. KUSHANKU	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 KUSHANKU 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 KUSHANKU 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.

I. KUSHANKU

Voorafgaande opmerkingen:

Deze KATA wordt uitgevoerd als een toepassing van de PIN-AN, maar met meer vlugheid bij het zwenken in de 4 windrichtingen en vergezeld van goed geharmoniseerde lichaamsbewegingen. Deze KATA vereist meer snelheid en "timing", meer dan kracht en precisie uit de PIN-AN. Men kan deze KATA uitvoeren in een positie die lichtjes hoger is en met bewegingen die minder groot zijn dan in de PIN-AN. Om deze reden namelijk dient men een meer afgelijnde lichaamsrotatie (vooral deze van de heupen) aan te wenden dan voorheen.

KIOTSUKE - MUSUBI DACHI.

De handen op de dijen.

KIOTSUKE



YOI. Breng eerst de linkervoet naar links, daarna de rechtervoet naar rechts om de YOI-houding aan te nemen zoals in de PIN-AN (met een beetje meer spreiding der voeten), breng de linkerhand op de rechterhand voor de geslachtsdelen.

Yoi



N.B.: Om klaar te zijn om te verdedigen of aan te vallen, worden de armen geplaatst zonder gespannen te zijn; de handen raken elkaar lichtjes aan de vingerkootjes.

(I). Zonder de positie van de handen te veranderen, breng ze boven het hoofd en een beetje ervoor. De voorarmen zijn aldus een beetje naar voren gebogen.

N.B.: Gedurende deze beweging, kijken de ogen naar de horizon.



(II). Breng de handen uit elkaar en trek zijwaarts een volle cirkel, beide handen in SHUTO en breng ze weer kalm naar hun begin toestand. De handpalmen zijn naar voren gedraaid, de ringvingers raken elkaar met hun uiteinden en de pinken kruisen elkaar (de rechter op de linker).



N.B.: De beweging moet traag zijn, groot en rustig als een teken van vrede. Men kan zichzelf tot rust brengen en zich concentreren alvorens tot de belangrijkste delen van deze KATA over te gaan

1. Terwijl U naar links kijkt, ga over in de positie van MAHANMI-NO-NEKOASHI, voer tegelijkertijd JODAN-KOTE-UKE uit met de linkerhandrug, zoals in fase (1) van PIN-AN YODAN. Ondertussen plaatst de rechterhand zich voor de maag, de handpalm naar omhoog gekeerd.



N.B.: Sla met de rechterhand niet op de borst teneinde geluid te maken: dit is een vorm van ijdelheid met de bedoeling de toeschouwers te impressioneren. (Ernstige karateka's moeten dergelijke ingesteldheid absoluut vermijden). Concentreer al uw kracht op de verdediging met de linkerarm.

2. Terwijl U naar rechts kijkt, breng de linkervoet terug naar zijn beginpositie; glijdt de rechtervoet op zijn beurt naar rechts en voer de spiegelbeeldbeweging uit van de vorige fase. N.B.: Hier is geen enkele beweging of verandering van de romp wat betreft zijn positie noch zijn richting.



Zie fasen (1) en (2) van PIN-AN YODAN.

3. Kom weer in de YOI-positie (met de voeten een beetje meer gespreid dan in de PIN-AN - JIGOTAI) door de rechtervoet in zijn beginpositie te plaatsen; de knieën zijn ontspannen.



De armen worden geplaatst zoals in fase (5) van PIN-AN YODAN, maar de linkervuist op de rechtervuist aan de rechterzijde.

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



4 en 5 in een serie

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, 40-41-42, 43-44, 47-48.



4 en 5 in een serie

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

N.B.: 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.



6 en 7 in een serie

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



6 en 7 in een serie

8. JODAN-KOTE-UKE met ontwijking naar rechts. Spiegelbeeldbeweging van fase (6).



8 en 9 in een serie

9. Terwijl U de linkervoet bij de rechter brengt, draai het lichaam naar achteren, voer JODAN-KOTE-UKE uit tegelijk met YOKO-GERI rechts, en dan, opnieuw in de oorspronkelijke richting, SHUTO-UKE rechts in de positie van MAHANMI-NO-NEKOASHI zoals in fase (7) van PIN-AN-SHODAN.



8 en 9 in een serie

N.B.: Breng de linkervoet eerst in de meest gunstige positie om YOKO-GERI rechts uit te voeren.

Normaal gezien, bevindt deze zich in het midden van de spreiding der benen in het begin.

Verlaag de rechtervuist niet om de afweer voor te bereiden

10. Vorder met de rechtervoet in HANMI-NO-NEKOSHI en voer SHUTO-UKE rechts uit.



11. Voer SHUTO-UKE links uit op dezelfde manier.



12. Vorder met de rechtervoet in de JUNZUKI-houding, val aan op niveau CHUDAN met een verticale NUKITE.

N.B.: De fasen (9) (10) (11) en (12) komen overeen met de fasen (7) (8) (9) en (10) van PIN-AN SHODAN.

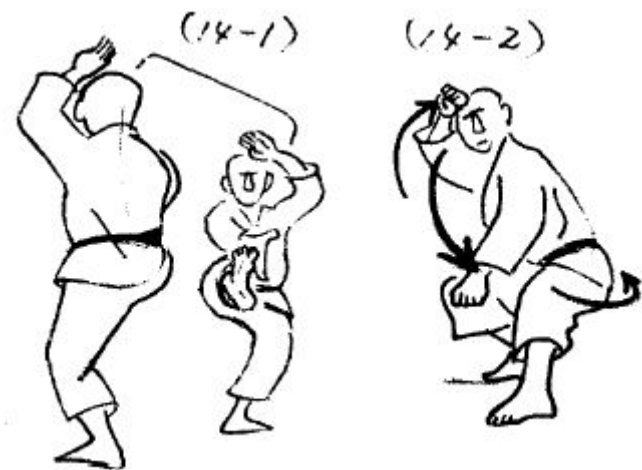


13. Pivoteer 180° op de rechtervoet naar links en voer, zoals in fase (9) van PIN-AN YODAN een veegbeweging uit met de rechterhand-palm (JITTE-UKE) in de GYAKUZUKI-NO-TSUKKOMI stand; de linkerhand wordt tegelijk voor het voorhoofd geplaatst.

N.B.: Voor de details: zie PIN-AN YODAN.



14. Zonder de handen te bewegen, schop met de rechtervoet op CHUDAN-niveau. Val zonder weerstand naar voren, terwijl U het lichaam 90° naar links draait. Steun op het rechterbeen, waarvan de knie hevig geplooid is; de hiel van de grond af, en ga over naar een zeer lage positie, naar rechts hellend en een beetje naar voren. Voer terzelfdertijd GEDAN-BARAI links uit en houdt de rechtervuist voor het voorhoofd zoals in fase (1) van PIN-AN SHODAN.



N.B.: Laten we veronderstellen dat een tegenstander achter U met een stok naar het hoofd wil slaan. Om deze slag te vermijden valt U, aansluitend bij uw schop, naar voren, net als een verdorde boom bij stormwind afkraakt. De bewegingen van de vuisten zijn niet speciaal om zich te verdedigen. U neemt een nieuwe gevechtshouding aan tegenover een tegenstander die zich links van U bevindt.

Het belangrijkste is dus de ontwijking. Draai de hielen

een beetje naar buiten en licht de snijkant van de linkervoet en de hiel van de rechtervoet op.

15. Ter plaatse, zonder de positie van het lichaam en de benen te veranderen, sla met TETTSUI rechts, de elleboog gestrekt, voor uw onderbuik, op de voet in GERI van een tegenstander en breng de linkervuist terwijl ze naar binnen gedraaid wordt ter bovenzijde van uw rechterarm.

N.B.: Kijk niet naar uw handen, maar naar de horizon.



15 en 16 in een serie

16. Terwijl U de linkervoet bijtrekt, richt U op in de JIGOTAI-positie (een kleine SHIKO-DACHI), voer gelijktijdig TSUKI links uit op het GEDAN-niveau (ter hoogte van de onderbuik).

N.B.: Men kan deze beweging als volgt oefenen: men grijpt de enkel van de tegenstander na hem met TETTSUI rechts geslagen te hebben en terwijl men hem naar zich toetrekt, stoot men met de linker vuist de tegenstander op de onderbuik om hem uit evenwicht te brengen.



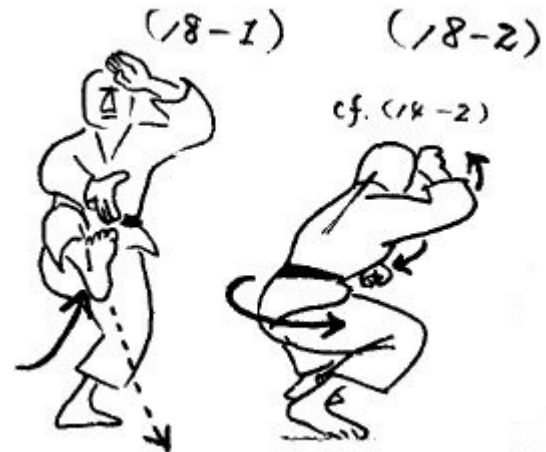
15 en 16 in een serie

Trek bijgevolg uw rechtervuist krachtig naar de rechterzijde. Maak gebruik van de oprichting van het lichaam om GEDAN TSUKI uit te voeren.

17. Terwijl U 90° naar links pivoteert op de rechtervoet, voer de beweging uit van fase (13).



18. Idem fase 14.



19. Idem fase 15.



20. Idem fase 16.

19 en 20 in een serie



19 en 20 in een serie

21. Terwijl U de linkervoet naar rechts trekt, pivoteer 90° naar links en ga over in de HEISOKU-DACHI positie; de linker vuist plaatst zich op de rechter aan de rechterheup (deze beweging komt overeen met fase (5) van PIN-AN YODAN).



22. Weer af met GEDAN-BARAI links en schop met YOKO-GERI links, daarna EMPI rechts zoals in fase (6) van PIN-AN YODAN.

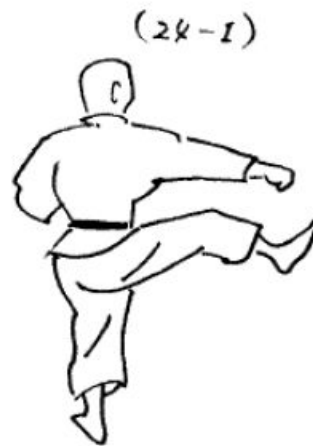


23. Weergave in spiegelbeeld van fase (21).



24. Weergave in spiegelbeeld van fase (22).

N.B.: 21-24 : zie PINAN YODAN 6-8.



25. Pivoteer 180° op de rechtervoet naar achteren en voer SHUTO-UKE links uit in de HANMI-NO-NEKOASHI positie.



26. Met de rechtersvoet 45° naar rechts vorderen, afweren met SHUTO-UKE rechts.



27. Pivoteer 135° op de linkervoet naar rechts en voer SHUTO-UKE rechts uit.



28. Vorder met de linkervoet 45° naar links en voer SHUTO-UKE linke uit.

N. B.: de fasen (25)-(28) komen overeen met de fasen (11)-(14) van PIN-AN SHODAN, maar de richting van de verplaatsingen is verschillend.



29. Terwijl U op de rechtervoet 45° naar links pivoteert voert U de beweging van fase (13) uit.



30. Schop met de rechtervoet; werp U naar voren en sla met URAKEN rechts zoals in fase (10) van PIN-AN YODAN.

N. B.: Voor de details: zie PIN-AN YODAN.



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).

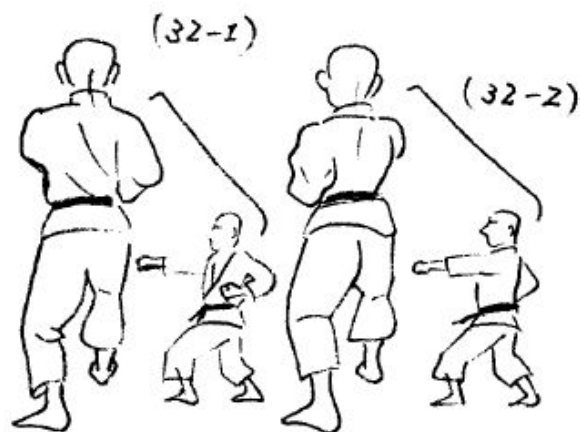
N.B.: Profiteer van deze schokkende achterwaartse verplaatsing voor de beweging van de rechterarm. De stabilisatie van de positie en de afwerking van KOTE-UKE zijn gelijktijdig.



31 en 32 in een serie

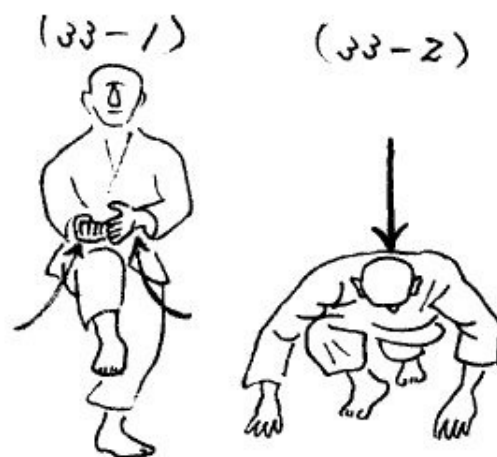
32. Voer ter plaatse CHUDAN-TSUKI links en rechts uit.

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



31 en 32 in een serie

33. Pivoteer 180° op de rechtervoet naar links, breng vervolgens het rechterbeen omhoog om een schop te geven (maar men doet dit niet), hef tegelijkertijd de handen, de linker open, de rechter met gesloten vuist en breng ze bij elkaar boven de rechterknie.



33 en 34 in een serie

Terwijl men ze omhoog brengt, sla op de binnenkant van de knie met de linkerhandpalm om een licht geluid te maken. Val dan plots naar voren en steun op handen en voeten zoals op de tekening. De handen steunen op de vingertoppen.

N. B.: De betekenis van de eerste beweging is het uitvoeren van een schijnbeweging. Men kan de aandacht van de tegenstander afleiden door op het dijbeen te slaan (in werkelijkheid kan men op dat ogenblik schoppen, maar deze techniek was geheim; men is beperkt tot het vaagweg suggereren wat erop volgt

De betekenis van de laatste beweging is een ontwijking tegen een slag met een stok van een tegenstander die achter U geplaatst is. Men steunt op de voetpunten, het linkerbeen

naar achteren gestrekt, het rechterbeen stevig geplooid met het dijbeen tegen de borst aan. In deze positie steunt het lichaam op de benen en niet op de handen. De vingers raken lichtjes de grond, de handen zijn een beetje naar binnen gedraaid. Dit laat toe een verstuiking van de ellebogen te vermijden, indien de val toevallig door de armen wordt opgevangen en niet door de benen. De manier van vallen werd beschreven in fase (14).

34. Terwijl U zich snel opricht, pivoteer 180° op de rechtersoet naar links om over te gaan in de positie van HANMI-NO-NEKOASHI en voer SHUTO-UKE links uit.

N.B.: Richt U op met geheel het lichaam, maak geen overdreven gebruik van de armen noch van het rechterbeen.



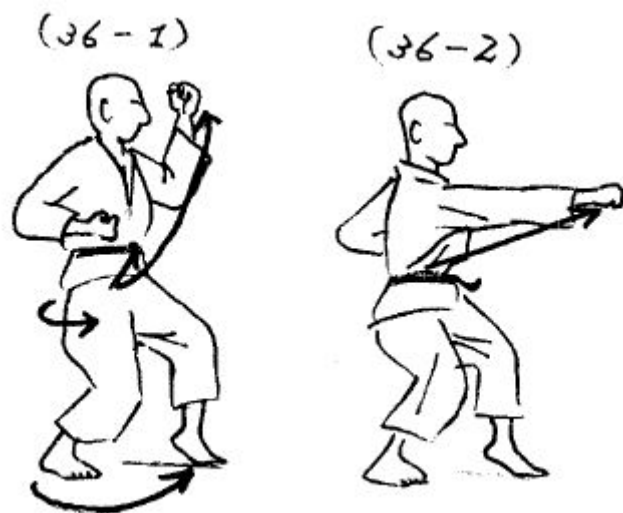
33 en 34 in een serie

35. Voer SHUTO-UKE uit terwijl U met de rechtersoet vordert in de positie van HANMI-NO-NEKOASHI.

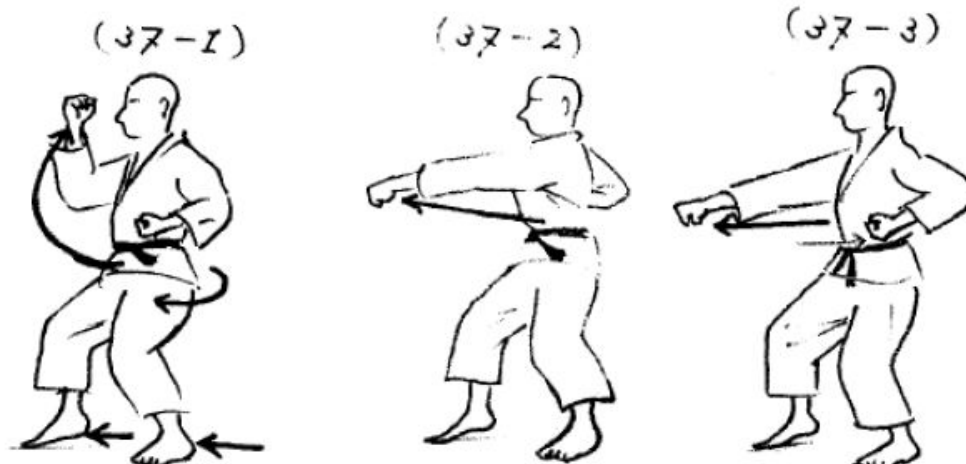


36. Pivoteer 270° naar links op de rechtersvoet, voer JODAN-KOTE-UKE links uit in SHOMEN-NO-NEKOASHI en onmiddellijk erna CHUDAN TSUKI rechts zonder de positie van het lichaam te veranderen.

N.B.: Uitgenomen de omvang van de rotatie, komt deze beweging overeen met fasen (1) en (2) van PIN-AN GODAN.



37. Terwijl men 180° pivoteert naar rechts (glijdt een beetje vooruit in de bedoelde richting), voer JODAN KOTE-UKE rechts uit in SHOMEN NO NEKO ASHI positie en



onmiddellijk erna CHUDAN-TSUKI links en rechts, alles in één adem.

N.B.: Dit is een oefening van KOTE-UKE die gepaard gaat van de verplaatsing YORI-ASHI (of TSUGI-ASHI). Streck eerst het rechterbeen uit, ver achter U, en voer daarna de rotatie uit.

Gedurende de rotatie is het lichaam naar voren getrokken en de rechtersvoet glijdt vanzelf om zich op goede afstand te plaatsen. Beweeg de rechtersvuist niet.

38. Ter plaatse, kijk 90° naar rechts en voer vervolgens naar uw rechterkant gelijktijdig JODAN-KOTE-UKE rechts en YOKO-GERI rechts uit (beweeg de linker vuist niet). Kijk vervolgens opnieuw naar 180° naar links en voer SHUTO-UKE links uit in MAHANMI-NO-NEKOKSHI zoals in fase (9).

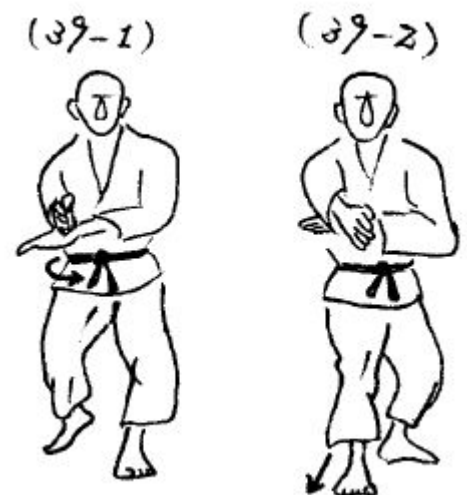
N.B.: Tijdens deze fase mag er geen zichtbare beweging zijn van de romp.



39. Breng, al vorderend, de linker voorarm horizontaal naar beneden, de handpalm naar beneden gericht en voer NUKITE (verticaal) rechts uit in de JUNZUKI positie. De rechter voorarm gaat over de linker pols.

N.B.: Op hetzelfde ogenblik dat U de linker hiel plaatst, blokkeert U de CHUDAN TSUKI van de tegenstander

met het gedeelte van de linker voorarm vlak bij de elleboog, richt de punt van de rechterhand op hem en val hem vervolgens ter hoogte van de maag aan. Wanneer men deze oefening in groep uitvoert, dan kan men hier een overgang maken in de SHOMEN-NO-NEKOASHI positie met een pauze in plaats van tekening (39-1).



40. Terwijl men de rechterhand helemaal naar binnen draait, breng er het hoofd naartoe (verlaag dus de rechterschouder) en pivoteer op soepele wijze 270° op de rechtervoet naar links. Sla met TETTSUI CHUDAN links en trek de rechtervuist terzeldertijd krachtig naar de zijde in HIKITE.

(40-1)



(40-2)



40, 41 en 42 in een serie

N.B.: In feite ontdoet U zich door deze beweging, van een verwringing van uw rechterhand door de tegenstander. In het begin weerstaat U niet aan zijn bedoeling, maar U geeft eerder gewillig mee en komt dichterbij hem om hem op de zijde of de arm te slaan met GEDAN BARAI in de SHIKO-DACHI positie.

41. Terwijl U naar links glijdt, sla het gezicht van de tegenstander met URAKEN.

N.B.: Deze verplaatsing wordt eveneens YORI-ASHI genoemd, zie fase (37). Men verplaatst één voet met een spreiding die te groot is voor de bedoelde positie, daarna corrigeer men de positie met de andere voet die men in dezelfde richting trekt (dit zowel voor vorderen als voor wijken).

(41)



40, 41 en 42 in een serie

42. Sla met EMPI rechts op CHUDAN niveau in de JUNZUKI positie, terwijl men de heuprotatie naar link benut.

N.B.: De linkervoet verplaatst zich een beetje naar links ten gevolge van de heuprotatie. Voer de richtingsverandering van het lichaam (90°) juist uit om de volgende fase efficiënt uit te voeren.



40, 41 en 42 in een serie

43. Met een plotse heuprotatie (90° naar rechts) sla TETTSUI rechts op CHUDAN niveau, en breng terzelfdertijd de linkerarm in positie boven de schouder zoals JODAN-KOTE-UKE. Kijk naar rechts.

N.B.: Dit is een verdedigingsbeweging tegen een aanval die naar uw rug is gericht. Door deze rotatie verplaatst het rechterbeen zich automatisch in de JIGOTAI-positie (een kleine SHIKO DACHI).



43 en 44 in een serie

44. Pivoteer 180° naar rechts op de rechtervoet terwijl men het lichaamsswaartepunt verlaagt; ga over in de SHIKO-DACHI positie. Deze stabilisatie en de armbewegingen (GEDAN UCHI UKE links en JODAN KOTE UKE rechts) zijn gelijktijdig.

N.B.: De beweging van de linkerarm is een veegbeweging (van buiten naar binnen) tegen een schop, deze van de rechterarm is het-in-positie-brengen voor de volgende beweging.



43 en 44 in een serie

45. Ter plaatse, GEDAN-UCHI-UKE rechts zoals in de voorgaande fase en onder de linkerarm (de armen kruisen zich).



46. Nog steeds ter plaatse, voer een dubbele AGE-UKE uit met SHUTO.

N.B.: Voor de details: zie fase (9) van PIN-AN GODAN.



47. Pivoteer 270° naar rechts op de rechtersoet om in de JUNZUKI positie te komen.

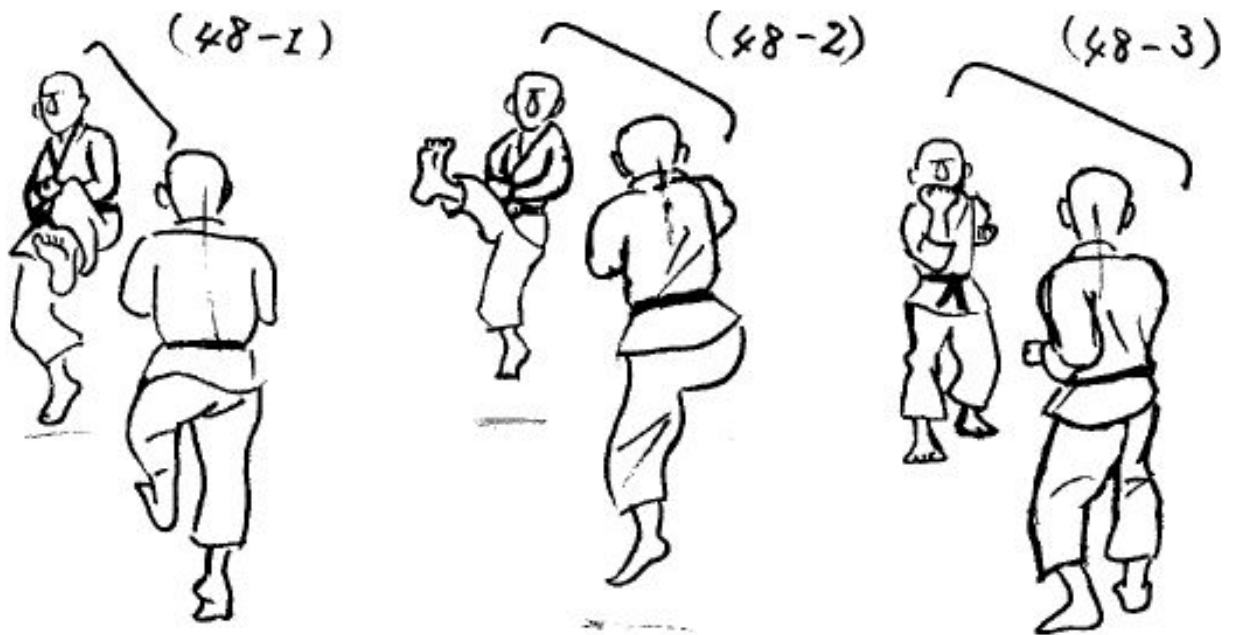
Dan een afweerbeweging tegen CHUDAN TSUKI van de tegenstander: druk zijn slag horizontaal naar beneden met de pinkzijde van de voorarm.



Deze beweging wordt met de beide *47 en 48 in een serie* armen gelijktijdig uitgevoerd, die zich aldus onafhankelijk de een tegen de ander plaatsen. N.B.: Alvorens men begint te pivoteren, kijk een ogenblik naar links om zich op de hoogte te stellen van de plaats van

een andere tegenstander.

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

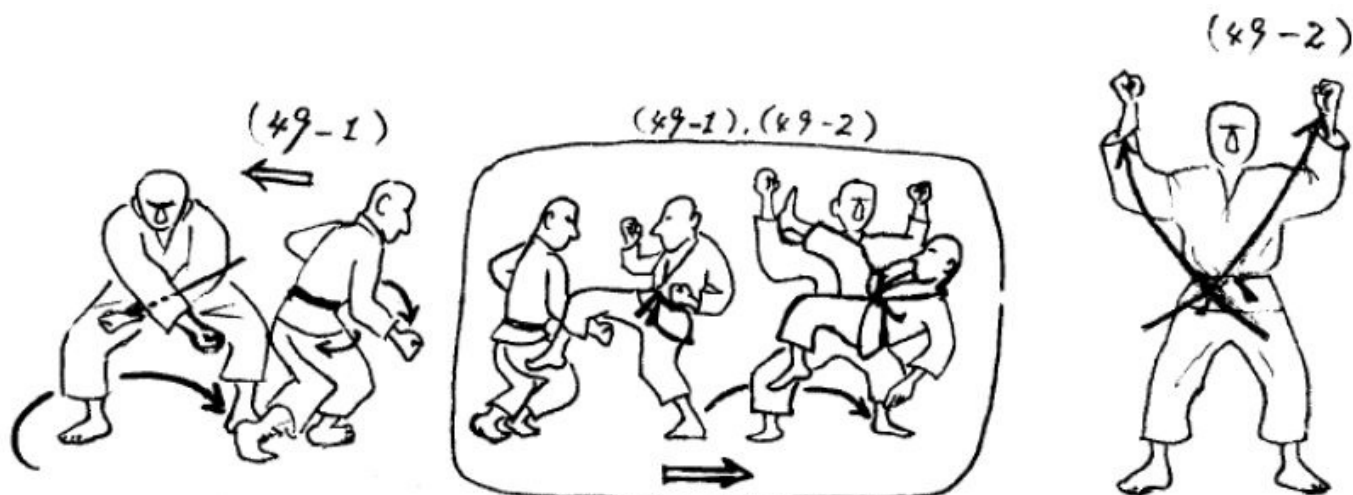


47 en 48 in een serie

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

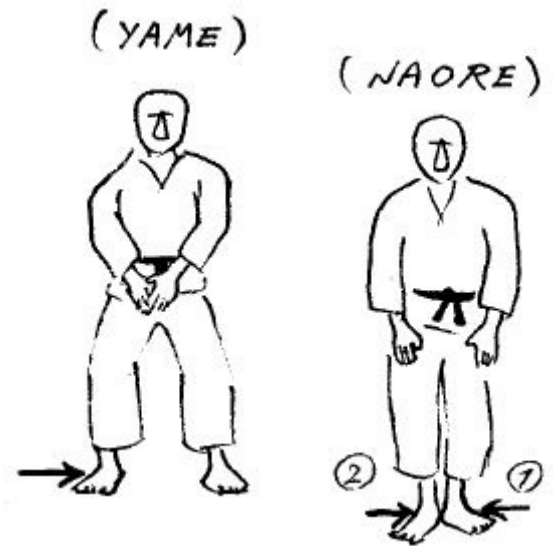
49. Terwijl men de rechterarm naar beneden breng zonder draaiing van de vuist, de elleboog gebogen, pivoteer 180° naar rechts op het rechterbeen; schuif tijdens deze fase de linkerarm onder de rechter. Ga over in de SHIKO-DACHI positie en richt u vervolgens op in de JIGOTAI-positie, voer een dubbele JODAN-KOTE-UKE uit.



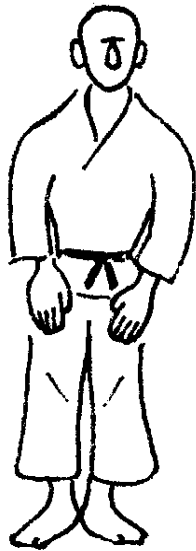
N.B.: Verlaag, terwijl U pivoteert, het lichaamsswaartepunt en leun een beetje naar voren. De beide voorarmen kruisen zich in het midden van de spreiding der knieën, op het ogenblik van de stabilisatie in SHIKO-DACHI. Wanneer U zich opricht, spreidt de beide armen krachtig naar de beide zijden. Voor de betekenis van deze fasen: zie de tekeningen.

YAME. Positie van YOI

NAORE. Positie van KIOTSUKE.



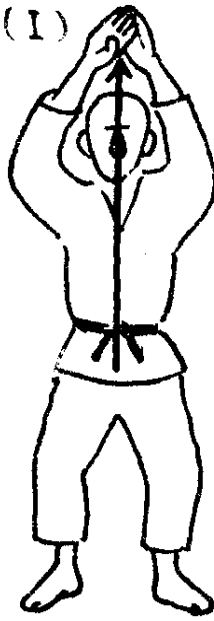
KIOTSUKE



YOI



(I)

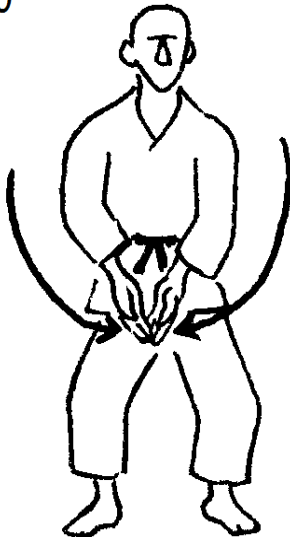


(II-1)

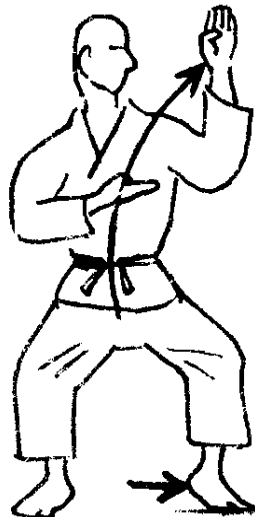


KUSHANKU

(II-2)



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



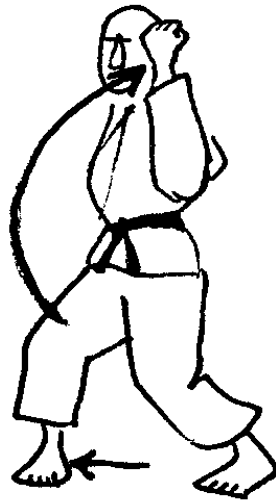
(7)



(6) → (7)



(8)



(9-1)



(9-2)



(10)



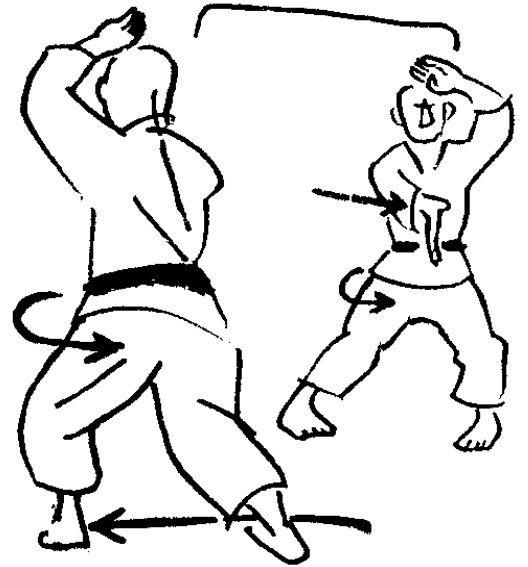
(11)



(12)



(13)



(14-1)



(14-2)



(15)



(16)



(17)



(18-1)



(18-2)

cf. (18-2)



(19)

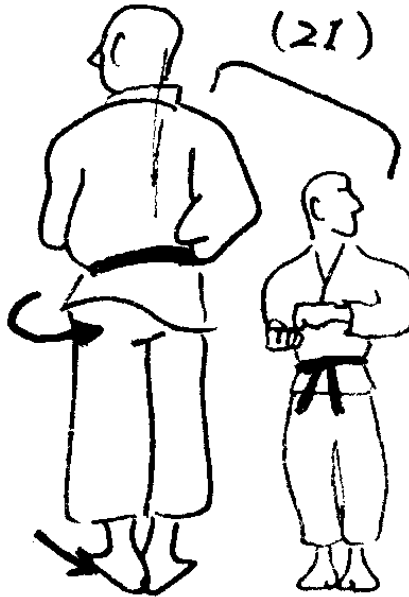


cf. (15)

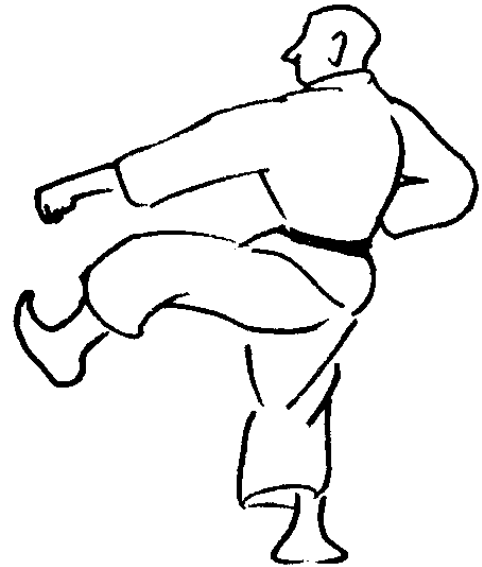
(20)



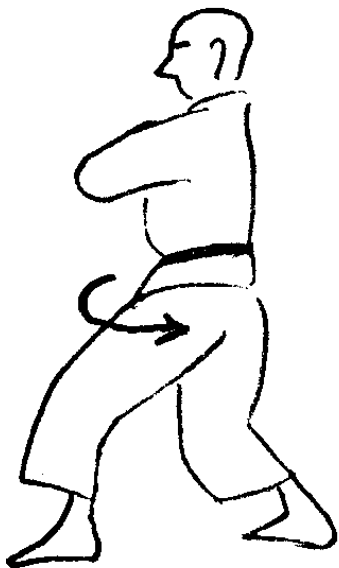
(21)



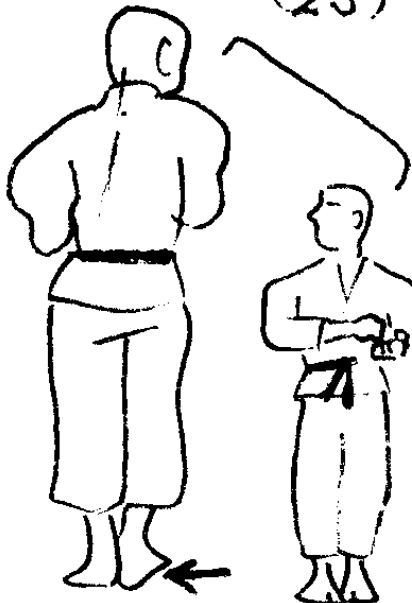
(22-1)



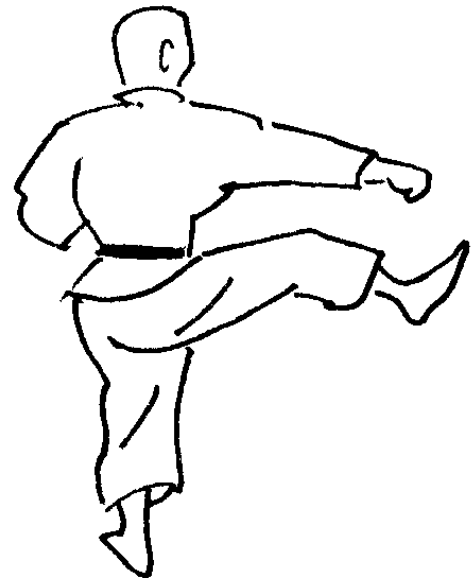
(22-2)

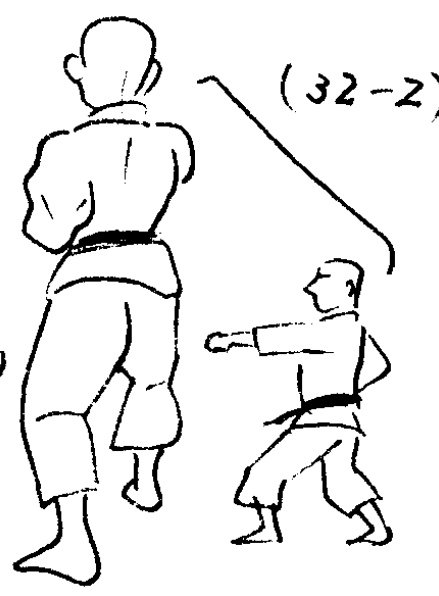
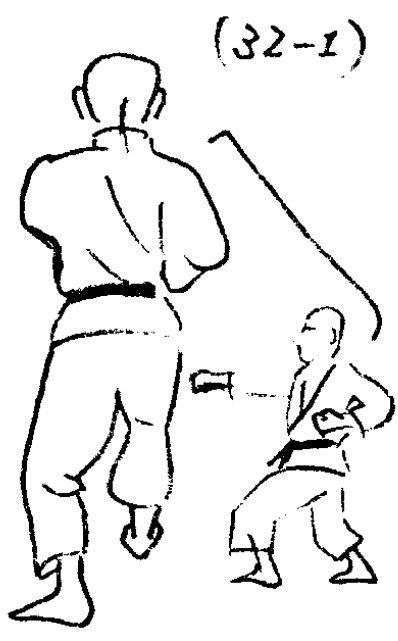
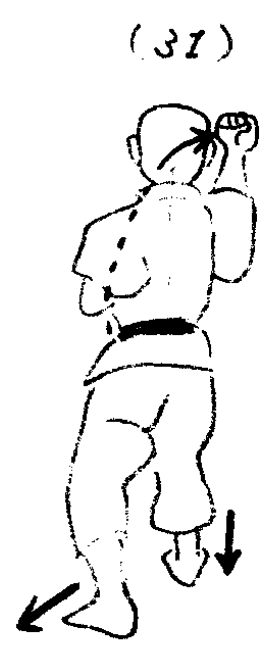
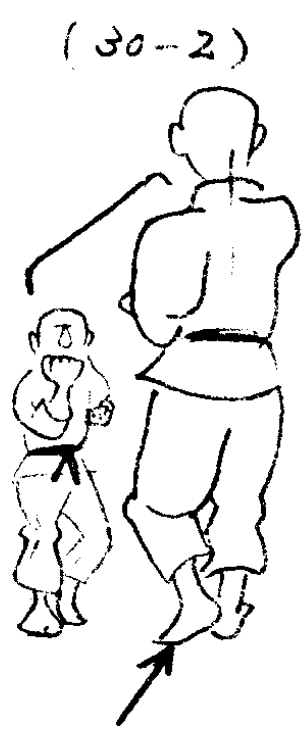
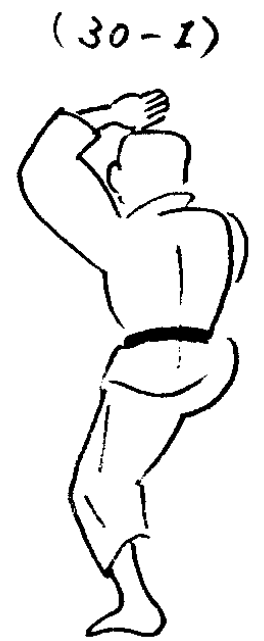
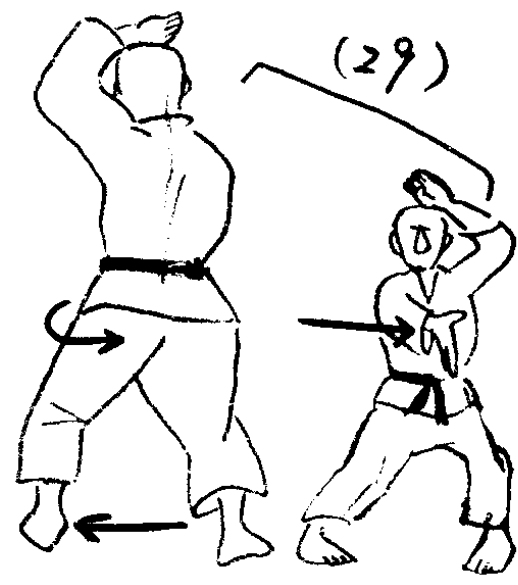
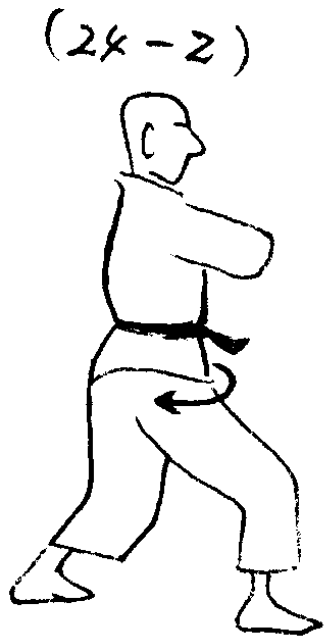


(23)



(24-1)

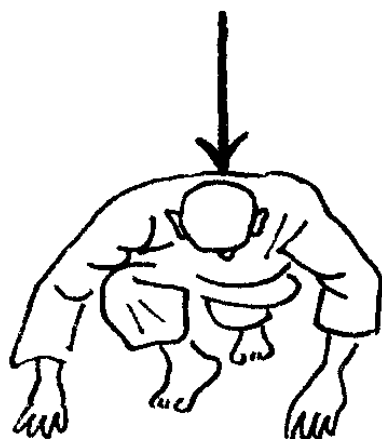




(33-1)



(33-2)



(34)



(35)



(36-1)



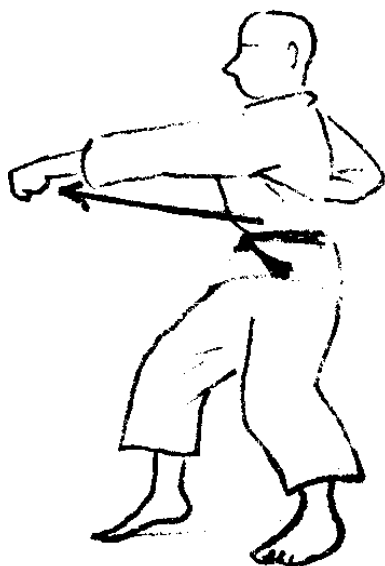
(36-2)



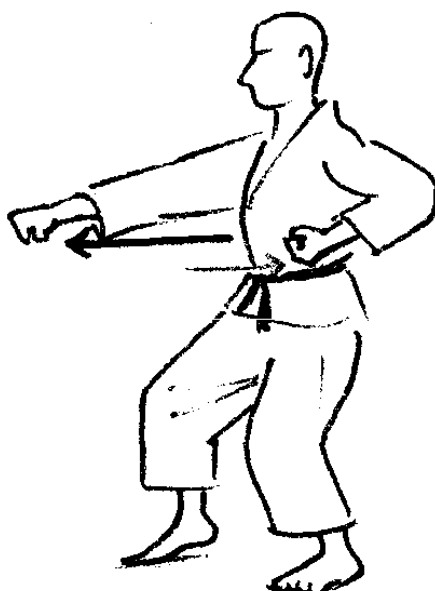
(37-1)



(37-2)



(37-3)



(38-1)



(38-2)



(39-1)



(39-2)



(40-1)



(40-2)



(41)



(42)



(43)



(44)



(45)



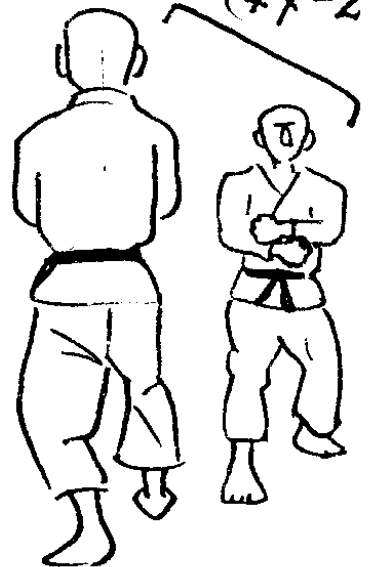
(46)

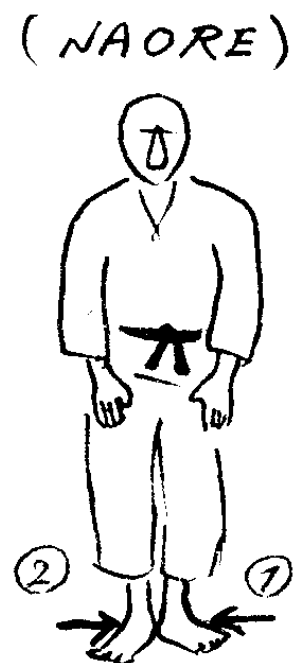
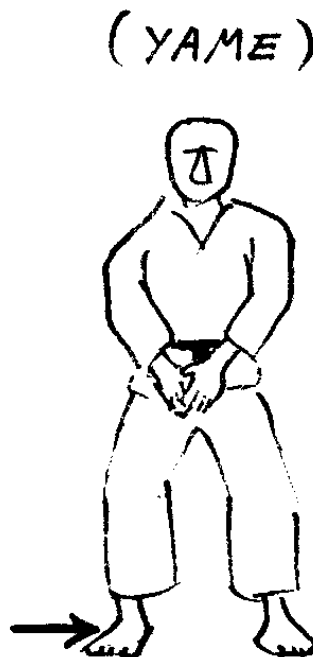
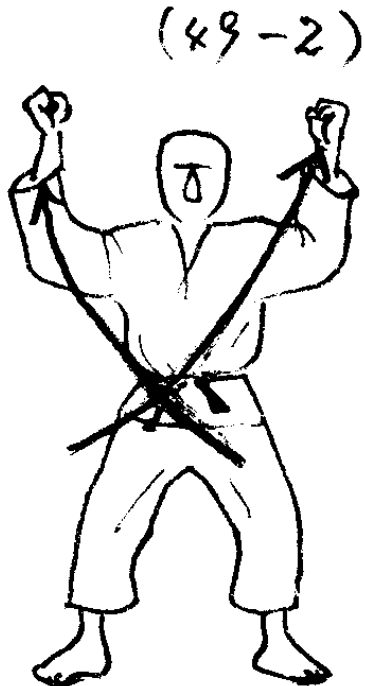
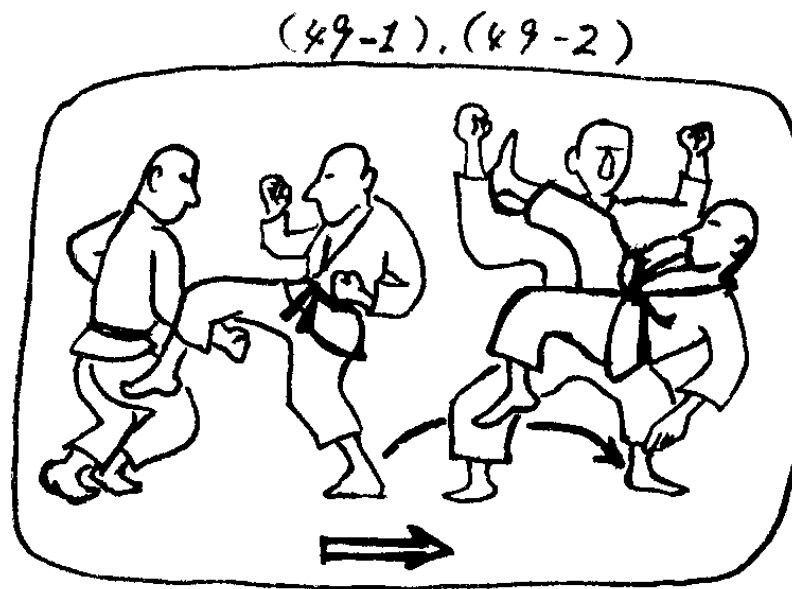
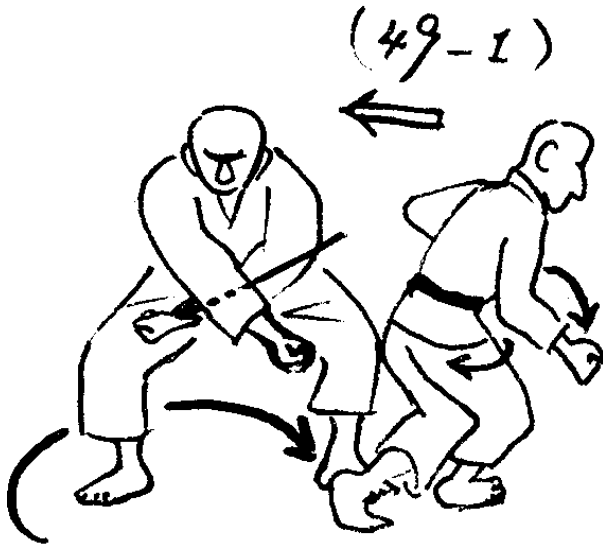


(47-1)



(47-2)







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

