

HANDLEIDING voor LESGEVER WADO-RYU KARATE.



DE HOGERE KATAS

NAIHANCHI



Yoshikazu KAMIGAITO

INHOUDSTAFEL

I. VOORWOORD	4
II. NAIHANCHI	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 NAIHANCHI 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 NAIHANCHI 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 beginnening 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. NAIHANCHI

Voorafgaande opmerkingen:

In deze KATA is de positie van de onderste helft van het lichaam zeer karakteristiek. Deze positie wordt NAIHANCHI-DACHI genoemd •. Het voornaamste doel van het oefenen van NAIHANCHI is de studie van deze positie in relatie tot de bewegingen van armen en romp. Deze KATA verloopt op een zijdelingse lijn. De spreiding van de benen is gelijk aan de lengte van het scheenbeen (plus precies de hoogte van de knie) plus de breedte van 2 vuisten. De voeten zijn een beetje naar binnen gedraaid, de knieën, die een beetje gebogen zijn, worden lichtjes naar buiten gespreid. Verlaag uw lichaamszwaartepunt en houdt het steeds op dezelfde hoogte.

Voer de bewegingen van de armen vergeleken met de andere KATA'S- in een hoge positie uit, bijvoorbeeld: de hand in houding aan de zijde (HIKITE) bevindt zich hoger dan in de PIN-AN; evenzeer is de voorarm in houding voor de borst (fase (3)) hoger dan in PIN-AN YODAN (fase (3)). Dit is een controle voor het bewaren van de juiste houding en van het lichaamszwaartepunt.

KIOTSUKE-MUSUBI DACHI.

De handen op de dijnen.

KIOTSUKE



YOI. De voeten zijn tegen elkaar geplaatst, vanaf de hielen tot de tenen.

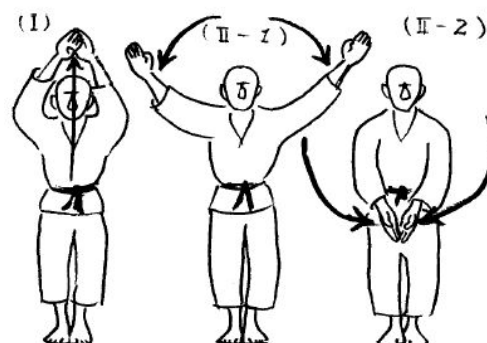
HEISOKU DACHI.

Breng de linkerhand op de rechter zoals in YOI van KUSHANKU.

YOI



(I) en (II) Het begin van de KATA is gelijk aan dit van KUSHANKU (zelfde fasen) behalve de houding van de benen.



(III) Zonder de handen van elkaar los te maken, draai ze terug zo dat: U zich weer bevindt in dezelfde positie als in YOI t.t.z. de handpalmen naar het lichaam gekeerd ter hoogte van de geslachtsdelen.

(III-1) (III-2)



(IV) en (V) Draai het hoofd naar links en dan naar rechts.

N.B.: De rotatie van het hoofd wordt zonder haast, maar volledig uitgevoerd. U gaat aldus langs de hele draagwijdte van uw blik.

Eerste betekenis: Voorzichtigheidsmaatregel, waakzaamheid; U overziet uw omgeving.

Tweede betekenis: Opwarming van de nek omdat deze onderworpen wordt aan hevige schokbewegingen in deze KATA.



(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 rechterarm richting en NB: Hef voorarmen, ellebogen de hoogte voorarmen



tegelijkertijd de in dezelfde sla met SHUTO. eerst de terwijl U de spreidt, tot op van de borst (de 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.

(2) Door een draaiing van het lichaam naar rechts, sla met EMPI links op uw rechterhandpalm, die de tegenstander voorstelt. N.B.: De draaiing van het bovenste gedeelte van het lichaam (borst en heupen) verandert de houding van de benen niet.



Men moet een ongelijke verdeling van de kracht naar enkele afzonderlijke lichaamsdelen vermijden (bv. de samentrekking van de linkerarm, van de benen of de hals ...).

De borst plaatst zich loodrecht op de as van de verplaatsing.

De voorarmen, die horizontaal zijn en parallel met het lichaam, plaatsen zich op halve hoogte tussen de borst en de schouders (een beetje hoger dan PIN-AN YODAN, fase (6)).

Voor EMPI: zie PIN-AN YODAN.

(3) Door middel van een lichaamsdraaiing naar links, plaats U weer frontaal en houdt de linkerarm voor de borst terwijl de rechtervuist zich horizontaal naar de zijde trekt zoals HIKITE. Kijk gelijktijdig en onmiddellijk naar links en draai het hoofd helemaal.



N.B.: Het loont de moeite niet de linkerarm afzonderlijk te bewegen omdat deze zich automatisch verplaatst vanwege de lichaamsdraaiing. Verander veeleer de positie van de arm ten op zichte van het lichaam niet. Niettemin wordt de handpalm naar beneden gedraaid.

(4) Voer GEDAN-BARAI links uit naar de linkerkant. N.B.: Vermijdt om enkel de armspieren te gebruiken die onafhankelijk zijn van het gehele lichaam; de kleine schokbewegingen zijn altijd vergezeld van de heupen.



(5) Sla onmiddellijk met de rechtervuist links voor U op gezichtsniveau (JODAN) en trek de armen onmiddellijk op zo'n wijze dat ze geplaatst worden in spiegelbeeld van fase (3); het hoofd is naar links gedraaid.

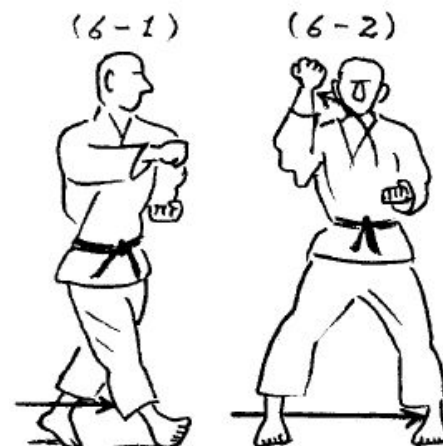


N.B.: Wanneer U naar linksvoor slaat, dan mag uw rechtervoorarm schuin zijn ten opzichte van het lichaam. Na geslagen te hebben plaatst de arm zich parallel met het lichaam voor u.

Indien U zich onmiddellijk ontspant na de slag dan is de terugkeer van de arm natuurlijk en automatisch; het gebeurt uit reactie.

(6) Terwijl men de armen laat zoals ze zijn, verplaats u naar links op dezelfde wijze als in fase (1), maar in omgekeerde zin. Op het ogenblik van stabilisatie in NAIHANCHI-DACHI, voer JODAN-KOTE-UKE rechts uit. Kijk voor U uit.

N.B.: Verander de hoogte van de rechterelleboog niet, die als spil dienstdoet. De rechtervoorarm wordt verticaal geplaatst: de binnenkant (de pinkzijde) staat recht tegenover de buitenkant van de rechterschouder.



(7) Voer GEDAN-BARAI rechts uit.

N.B.: Streck eerst lichtjes de linkerarm naar voren en een beetje naar beneden om hem niet tegen de rechterarm te stoten; strek dan, terwijl men de linkerarm krachtig naar achteren trekt de rechtervoorarm uit op de elleboog terwijl men een halve cirkel beschrijft. Voor de positie van HIKITE links, verlaag de elleboog en richt de linker vuist (en de voorarm) schuin naar JODAN (gezicht van de tegenstander).



(8) Stoot onmiddellijk de linker vuist, zonder draaiing, naar de kin of onder de neus van een tegenstander die voor U geplaatst is en ga onmiddellijk over in KOTE-UKE links; hef tegelijkertijd de rechtervoorarm ter hoogte van de linkerelleboog (een beetje hoger dan de borst).

N.B.: De omzetting van de vuiststoot naar de veegbeweging (JODAN-KOTE-UKE) moet ogenblikkelijk zijn, hiervoor is het nodig de linkerarm zo vlug mogelijk te ontspannen na de samentrekking voor de slag. U kan gebruik maken van de reactie.

Synchroniseer het opheffen van de rechterarm met JODAN KOTE-UKE links, maar dit moet a.h.w. vanzelf gebeuren. De kleine intense bewegingen van de heupen veroorzaken al deze ingewikkelde bewegingen.

De armen plaatsen zich net zoals in fase (16) van PIN-AN GODAN (maar in spiegelbeeld; de positie van de armen is een beetje hoger). Zet de vingerkootjes van de rechtervuist niet vast tegen de binnenkant van de linkerelleboog.

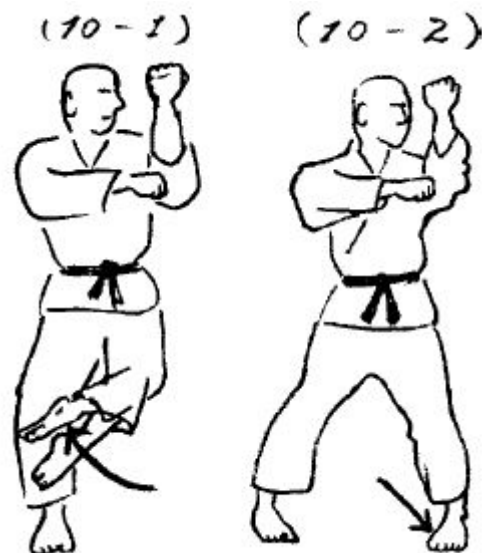


(9) Draai plots het hoofd en kijk naar links.



(10) Gooi de linkervoet naar de rechterknie; de voet is naar binnen gedraaid, zo dat de voetzool zichtbaar is. Ga weer over naar de beginpositie.

N.B.: Ondanks de gelijkenis, verschilt deze beweging totaal van de ASHI-BARAI-beweging (een veegbeweging met de zool van de voet tegen de voet van de tegenstander). Zij dient om de positie en de toestand van de benen na te gaan na enkele intense lichaamsoefeningen in een moeilijke en ongewone houding. Daarom mag men niets aan de toestand van het lichaamsswaartepunt, noch van het rechterbeen veranderen. Maak niet te veel lawaai wanneer U de voet weer op de grond zet.



(11) Zonder de positie van de armen ten opzichte van de borst te veranderen, voer JODAN KOTE-UKE links uit naar links.

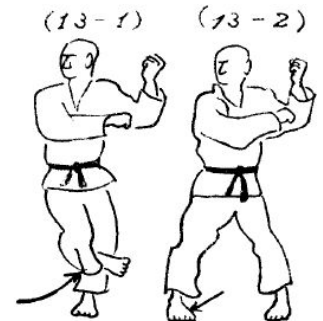
N.B.: Veeg door een bruske draaiing van het lichaam, overdrijf het gebruik van de armspieren niet. Houdt de positie van de benen aan. **De fasen (10) en (11) zijn geen gecombineerde bewegingen, voer ze bijgevolg de één los van de ander uit.** Na de vorige fase te hebben uitgevoerd, neem een ogenblikje waarop U zich rekenschap geeft van het resultaat van de controlebeweging van het linkerbeen.



(12) Draai krachtig het hoofd en kijk naar rechts (of eerder achter U).



(13) Gooi de rechtervoet naar de linker knie zoals in fase (10), zonder de positie van romp en andere lichaamsdelen te veranderen en ga opnieuw over in de NAIHANCHI-DACHI-positie.



(14) Zonder de positie van de armen ten opzichte van de borst te veranderen, voer UCHI-UKE veegbeweging van buiten naar binnen met de zijkant van de voorarm aan de pinkzijde) links uit op JODAN niveau (tegen het gezicht). Zie fase (11).



(15) Deze fase lijkt op fase (3) maar de linkerarm verplaatst zich vertrekkende van de JODAN-UCHI-UKE positie in plaats van EMPI en de resulterende vorm is precies dezelfde. Zie dus fase (3).



(16) Ter plaatse, sla tegelijk een dubbele vuistslag helemaal zijdelings naar links.

N.B.: De armen worden horizontaal gegooid de ene parallel met de andere. Draai de borstkas niet naar links. De rechterelleboog wordt recht tegenover de rechterschouder geplaatst.



(17) Terwijl men de linkerhand geheel draait (open), 180 ° naar buiten, trek ze langzaam naar U toe uit alle kracht; de elleboog wordt lichtjes geplooid. Trek terzelfdertijd de rechtervuist met dezelfde snelheid naar uw zijde zoals HIKITE.



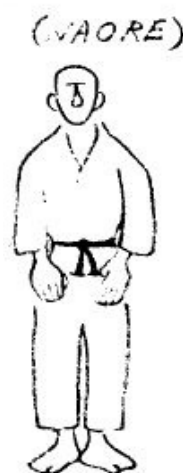
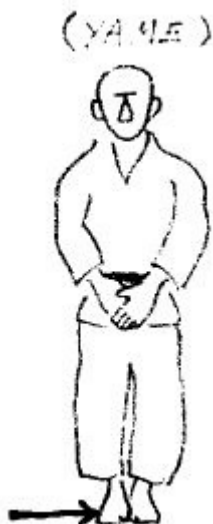
N.B.: Beeldt U een situatie in waarbij de tegenstander met zijn rechterhand, uw linker pols grijpt. U weerstaat aan de kracht van zijn greep door zijn eerste middelhandbeentje (aan de handpalmzijde) te duwen met de uwe (t.t.z. het tweede en derde middelhandbeentje aan de rugzijde van de hand).

Trek uw hand naar U toe met gans uw lichaam. Wanneer U ophoudt met trekken, ontspan dan uw arm.

(18) en (32) opeenvolging in spiegelbeeld van het eerste gedeelte van de KATA.

(YAME) trek de rechtervoet bij en plaats U in HEISOKU-DACHI zoals in YOI.

(NAORE) zoals KIOTSUKE. Ontspan U.



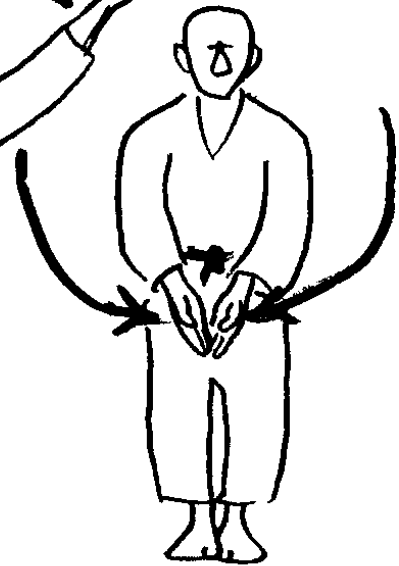
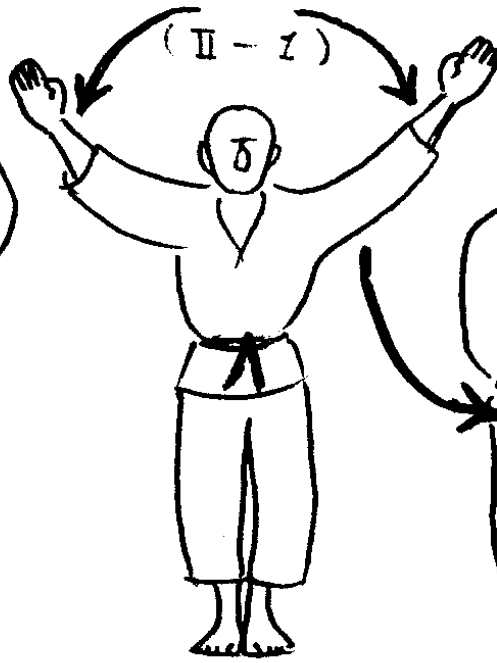
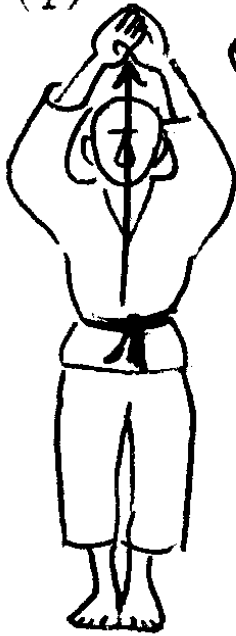
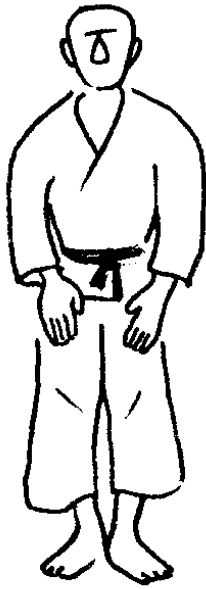
KIOTSUKE

YOI

(I)

(II-1)

(II-2)



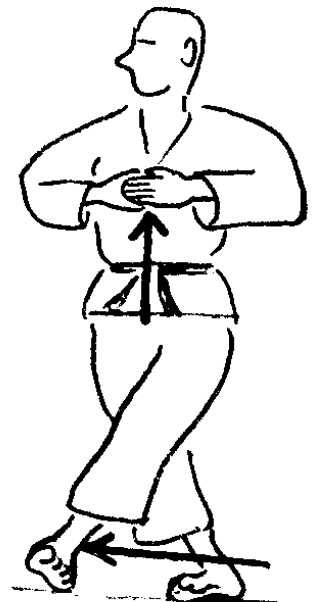
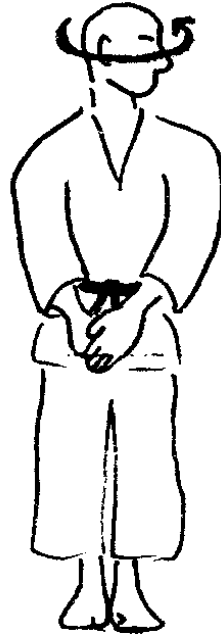
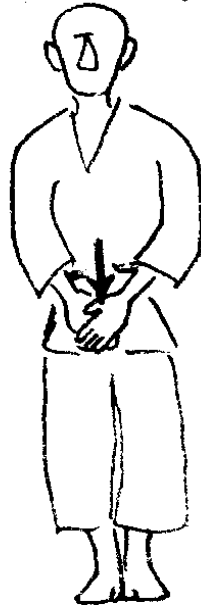
(III-1)

(III-2)

(IV)

(V)

(1-1)

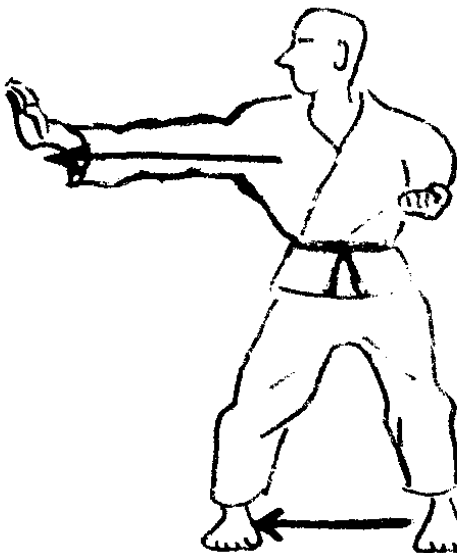


(1-2)

(2)

(3)

(4)



(5)



(6-1)



(6-2)



(7)



(8)



(9)



(10-1)



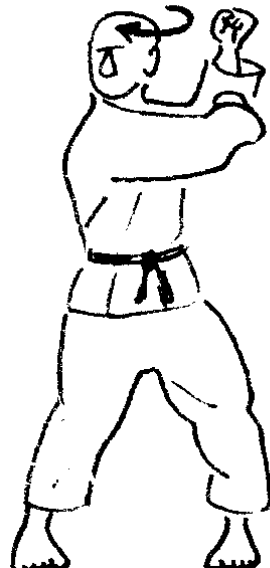
(10-2)



(11)



(12)

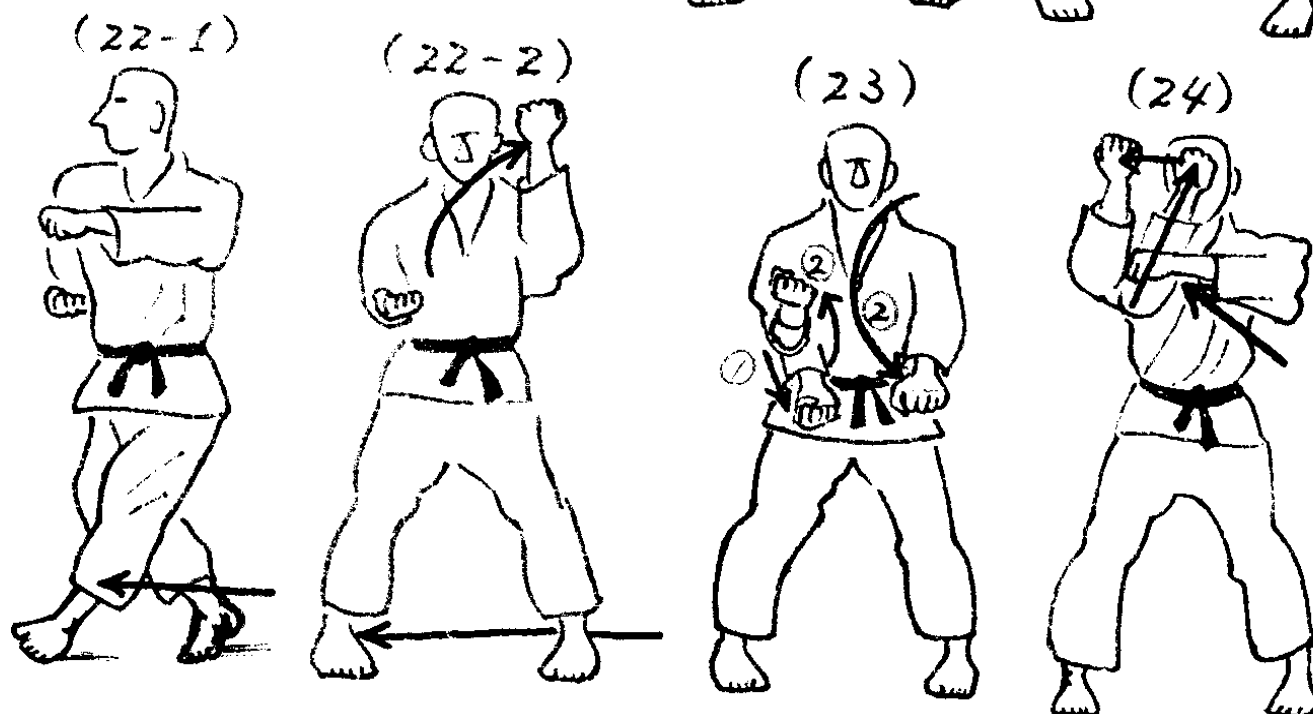
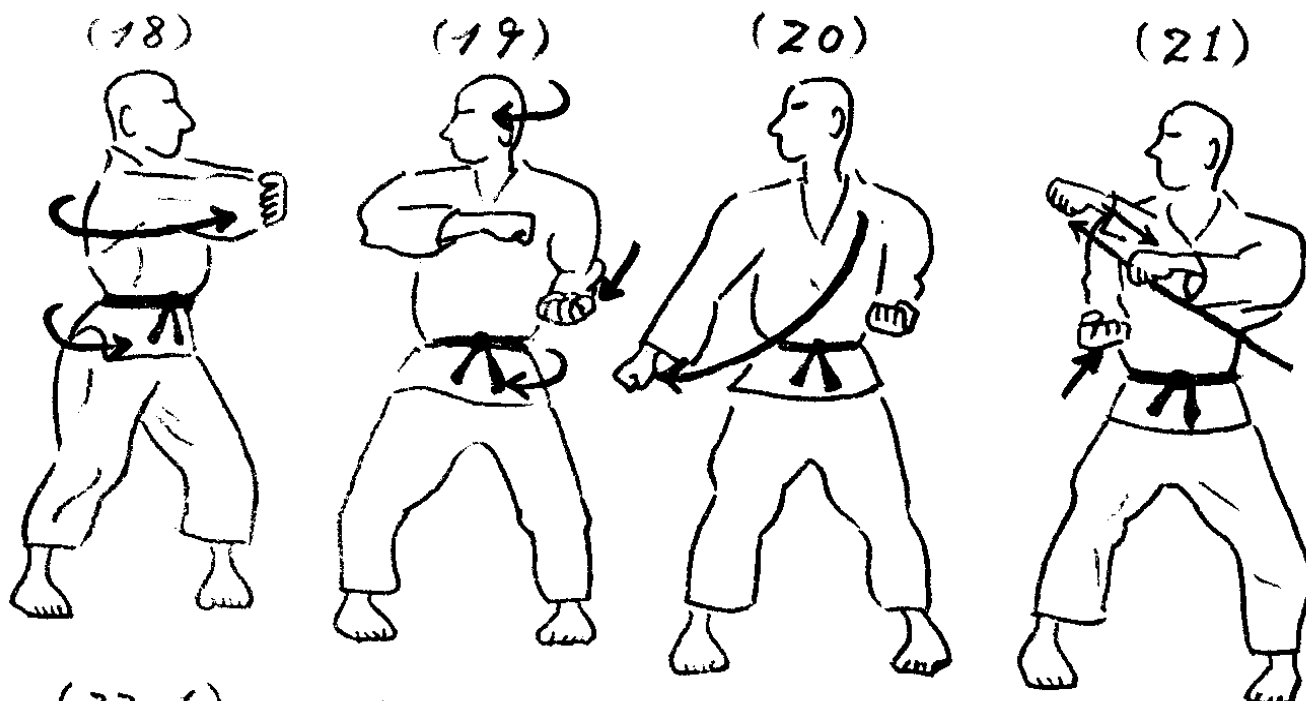
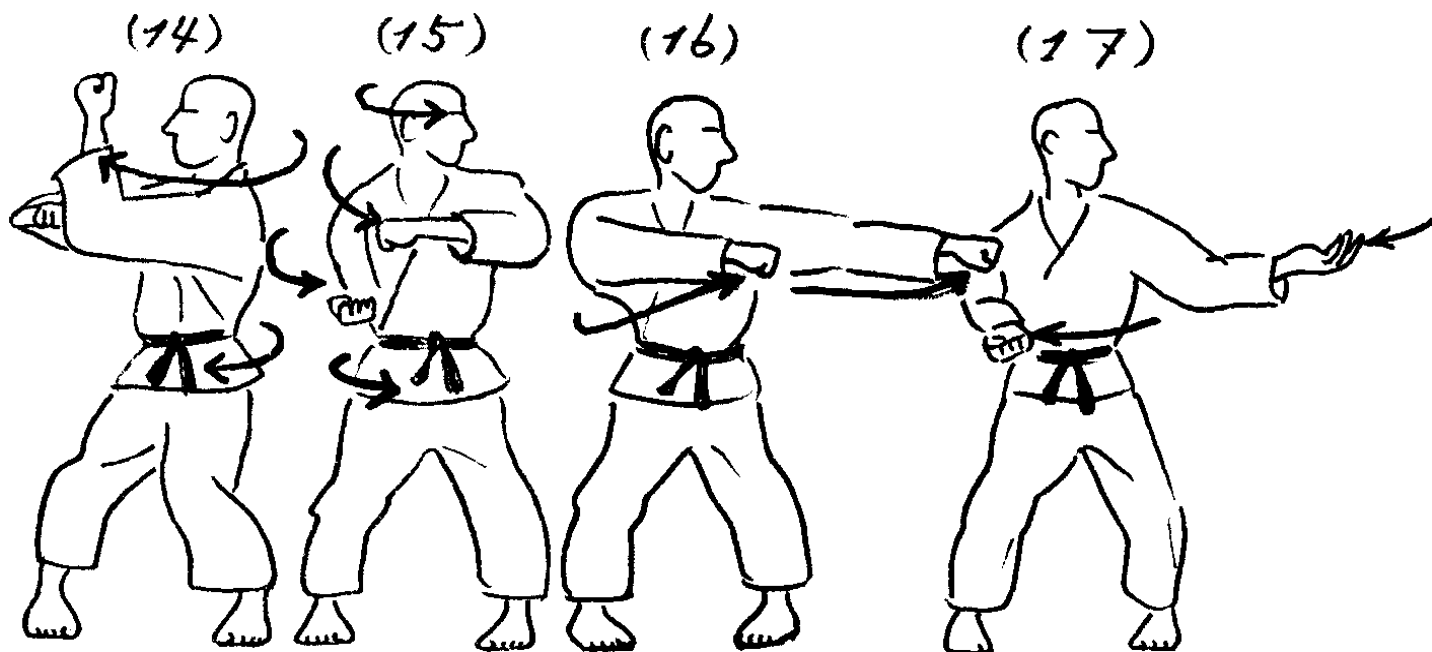


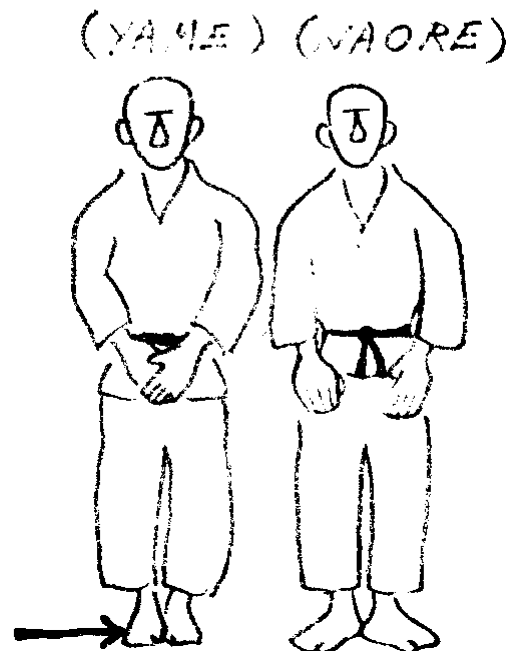
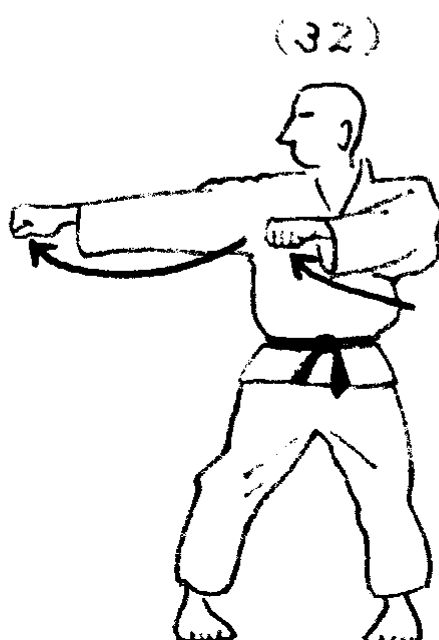
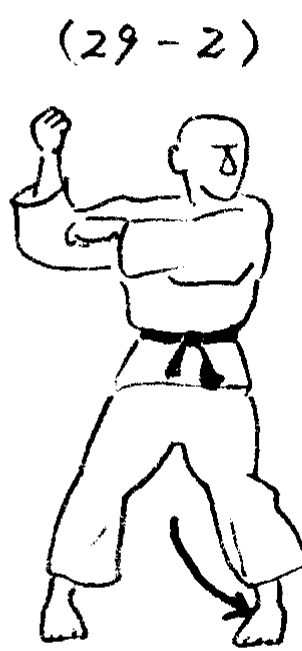
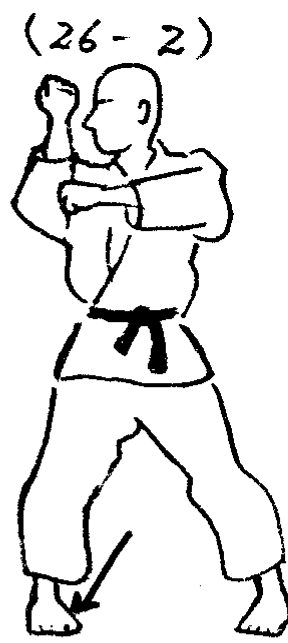
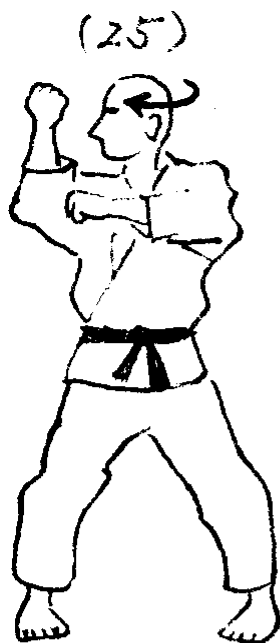
(13-1)



(13-2)









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

