

# Handleiding voor Lesgever Karate WADO-RYU

## KATA - Pin-an Yodan



**Yoshikazu KAMIGAITO**

[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)

[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)

か た  
形

空手道  
和道会公認技術指導者  
上垣内克一

上垣内

Dit is een extract uit de TWEEDE UITGAVE van de 5 Kata's Pin-An

Deze tweede uitgave werd gedrukt op 150 exemplaren van 1 à 200.

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

Korbeeklosestraat, 49

3043 Bierbeek (België)

Gedrukt te LEUVEN, januari 1987.

Nieuwe vormgeving en het toevoegen van enkele illustraties van Paul Gazon (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

2021 -Verdere inlichtingen op:

[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)

## PINAN YODAN

1. Vorder, de linkervoetpunt naar buiten draaiend, met een halve pas naar links; laat ondertussen het lichaam ter plaatse lichtjes zakken; draai het rechterbeen naar buiten (MAHANMI-NO-NEKOASHI). Voer op hetzelfde ogenblik een blokkering voor het gezicht uit zoals in JODAN-KOTE-UKE maar met de rug van de linkerhand. Tegelijkertijd de rechterhand opheffen voor het voorhoofd; zij beschrijft dezelfde boog als de linkerhand.

De beide handpalmen zijn naar voren gedraaid.

Zie tijd (1) van PIN-AN NIDAN i.v.m. MAHANMI-NO-NEKOASHI. Laat het lichaam ter plaatse zakken; er is geen zijdelingse verplaatsing van het zwaartepunt. Zoek naar een harmonie tussen de verplaatsing van de linkervoet en de rotatie van de rechterknie om de positie van het zwaartepunt te behouden.

2. Breng de linkervoet weer naar zijn vertrekplaats, glijdt met de rechtervoet op zijn beurt naar rechts en voer met de armen de spiegelbeeldbeweging uit van de vorige fase, zonder verandering te brengen in de stand en richting van de romp.

N.B.: Wij hebben deze bewegingen reeds gezien in fasen

(1) en (4) van PIN-AN SHODAN.

3. Zet de rechtervoet weer op zijn plaats; vorder met de linkervoet en ga over in de JUNZUKI-stand (ZENKUTSU-DACHI links). Breng de vuisten naar de gordel en kruis ze vervolgens voor de buik (de rechter boven de linker).

N.B.: MEESTER OTSUKA verklaart deze beweging als een oefening van twee GEDAN-BARAI ter wille van de nadelen die verbonden zijn aan het gebruik van beide armen bij de verdediging. Maar omdat deze idee van Meester OTSUKA voor beginners moeilijk uitvoerbaar is kunnen we hier ook de kruisblokkering bestuderen (JUJI-UKE van de andere stijlen). Als toepassing kunt u de rechtervuist verticaal plaatsen (of draai ze 180° met de handpalm omhoog) en sla op het scheenbeen, de enkel of de voetrug van uw tegenstander terwijl u hem blokkeert met de linkervuist. Alhoewel men tegelijkertijd GEDAN-BARAI uitvoert blokkeert men de slag van de tegenstander niet door

die kruising van de armen. De twee armen zijn onafhankelijk van elkaar, wat wil zeggen dat ze elkaar slechts zeer lichtjes raken. Tegelijkertijd in weerwil van de nadelen die vastzitten aan het feit de beide armen te gebruiken om zich te verdedigen. Maar hier zou u ook de kruisblok- kering kunnen bestuderen (JUJI-UKE van de andere stijlen), omdat dit idee van MEESTER OTSUKA moeilijk te verwezenlijken is voor de beginners. Als toepassing, kunt u de rechtervuist verticaal plaatsen (of draai ze 180° met de handpalm omhoog) en sla op het scheenbeen, de enkel of de voetrug van uw tegenstander terwijl u hem blokkeert met de linkervuist.

4. Vorder met de rechtervoet, ga over in de HANMI-NO-NEKOASHI-stand en voer KOTE-UKE rechts uit. Houdt de linkervuist op de maagstreek.

N.B.: Het is beter de binnenkant van de rechterelleboog te raken met de linkervuist om zich te concentreren (zie PIN-AN SHODAN (19)).

5. Breng de linkervoet naast de rechtervoet (HEISOKU-DACHI), kijk naar links en houdt de rechtervuist aan de gordel als in voorbereiding voor TSUKI; de linkervoorarm gaat langs de maagstreek zo dat de linkerhand palm lichtjes de rechterhandpalm raakt.

N.B.: Deze voorbereidende beweging wordt langzaam, maar zonder onderbreking uitgevoerd.

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 linker- handpalm 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.

Deze soort van dubbele slag die men tegelijkertijd met de arm en de voet doet, moet uitgeoefend worden zonder dat men de ene aan de

andere opoffert. Beiden moeten onberispelijk zijn. De beoefenaars moeten er een gewoonte van maken deze beweging niet enkel met de ledematen maar met het hele lichaam uit te voeren. Dit is één van de doeleinden van zulke oefeningen. De schrijver voert, op dit moment, de elleboogstoot uit door de rug van de vuist verticaal te draaien. De beweging van de romp (meer bepaald van de heupen) is op dat moment het belangrijkste, bijgevolg moet de gehele positie van de armen zo natuurlijk mogelijk zijn. De schrijver meent dat de elleboogstoot van YAKUSOKU KUMITE moet uitgevoerd worden volgens dit principe. Wanneer men naar een doel slaat dat zich verder bevindt moet men, terwijl men de positie van de borst wijzigt, de vuist nog meer draaien tot de handrug horizontaal staat.

7. Terwijl men het lichaam terugbrengt in de vorige richting, zet de rechtervoet naast de linker zoals in HEISOKU-DACHI en plaats de vuisten op elkaar links van de gordel. Kijk naar rechts.  
Weergave van fase (5) in spiegelbeeld.

8. Weergave van fase (6) in spiegelbeeld.

9. Draai ter plaatse de borst naar links, ga over in de stand van GYAKU-ZUKI-NO-TSUKKOMI en veeg ter hoogte van de zijde van het lichaam in één beweging van rechts naar links met de rechterhandpalm, de arm is gestrekt. Breng tegelijkertijd de linkerhand voor het voorhoofd (de handpalm naar voor gericht).

N.B.: De duim van de rechterhand staat in het verlengde van de voorarm; verwijder de andere vingers van de duim zo dat zij naar de grond gericht zijn; buig ze lichtjes als om de pols van de tegenstander te grijpen (JITTE-UKE).

De vorm van de linkerhand is SHUTO. Pas op! De duim mag niet uitsteken boven de lijn van de wijsvinger.

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.

**11.** Pivoteer  $225^{\circ}$  op de rechtervoet naar links, ga over in de SHOMEN-NO-NEKOASHI-stand en voer KOTE-UKE links uit.

**12.** Schop met de rechtervoet, dan JUNZUKI rechts, gevolgd door GYAKU-ZUKI links ter plaatse.

N.B.: Tijdens de GYAKU-ZUKI, doen de meest gevorderden er best aan om over te gaan in de GYAKU-ZUKI-stand zoals die in KI-HON wordt voorgehouden, met een rukbeweging van de heupen (KOSHI-NO-KIRI).

**13.** Pivoteer  $90^{\circ}$  op de linkervoet naar rechts in SHOMEN-NO-NEKOASHI, voer KOTE-UKE rechts uit.

Deze vorm is dezelfde als die van de tijd (1) bij PIN-AN SANDAN, maar de rotatiehoek van het lichaam verschilt. Om zich aan te passen aan het ritme dat hieruit voortvloeit moet de beoefenaar met volharding zoeken naar de meeste gunstige positie hiervoor (d.w.z. de voorbereiding van vuisten, voeten...). Gezien in het geheel van de respectievelijke Kata's zijn deze twee bewegingen m.a.w. niet helemaal identiek.

Wanneer men de karatebewegingen indeelt naar hun statische vorm, dan kan dat leiden tot een vooringenomenheid bij de beoefenaars en elke vooruitgang hinderen.

14. Weergave in spiegelbeeld van fase (12).

15. Pivoteer 45° op de rechtersvoet naar links, in de MAHANMI-NO-NEKOASHI-stand, voer KOTE - UKE links uit; tegelijkertijd brengt u de rechtersvoorarm van boven naar beneden, zonder draaiing, om als het ware de slag van de tegenstander met de rug van de voorarm te verpletteren.

N.B.: Men moet de reactie van de beweging van de rechtersvoorarm aanwenden om KOTE-UKE links uit te voeren. Men moet steeds met het gehele lichaam verdedigen waarbij men het zwaartepunt van het lichaam lichtjes naar beneden verlegt. Men gebruikt daarvoor dat deel van de rechtersvoorarm dat zich bij de elleboog bevindt.

16. Weergave in spiegelbeeld van fase (15).

17. Zelfde beweging als in fase (15).

18. Pivoteer ter plaatse zo dat het lichaam naar voren wordt geplaatst en ga over in SHOMEN-NO-NEKOASHI-stand, terwijl men de rechtervuist, naar binnen gedraaid, laat zakken tot iets onder de linkerelleboog en voer onmiddellijk KOTE-UKE rechts uit.

N.B.: De linkerarm niet bewegen en de borst symmetrisch houden.

19. Voer twee GEDAN-BARAI tegelijk uit met de twee armen tegelijk uit en stoot terzelfdertijd met de rechterknie.

Op de tekeningen in dit boek bevinden de armen zich een beetje verder van het lichaam in vergelijking met de afstand voorzien door de stichter (ongeveer 35°). Maar om zich ruim en gemakkelijk te bewegen is de wijze van de stichter niet steeds geschikt voor de beginneling. Dit is vooral zo in het Westen waar men de neiging heeft bewegingen enkel met de ledematen uit te voeren en niet met het gehele lichaam. Een studie voor de toekomst!

N.B.: Voer deze beweging uit alsof u de polsen van de tegenstander beetpakt en u hem uit evenwicht brengt door hem naar omlaag te trekken. Strek de punt van de rechtersvoet naar de grond.





20. Plaats de rechtersvoet verticaal op de grond en pivoteer meer dan 225° naar links. Ga over in MAHANMI-NO-NEKOASHI, voer SHOTU-UKI links uit maar draai de pols naar buiten zodanig dat de duim zich op dezelfde lijn bevindt als de voorarm en dat de andere vingers zich van de duim verwijderen als het ware om de slag van de tegenstander te haken met de zijkant van de hand. Duw terzelfdertijd van boven naar beneden met de rechterhandpalm, die in dezelfde vorm staat als de linkerhand. Gebruik voor deze laatste beweging de basis van de hand en sla ter hoogte van de maagstreek. Hier ook moet men zich inbeelden de arm van de tegenstrever te grijpen.

N.B.: Deze beweging is moeilijk uit te leggen, de tekeningen zijn veel duidelijker.



Van (20) naar (21) Gedurende deze beweging mag het gewicht niet op

het rechterbeen steunen. Trekt het lichaam met de punt van de rechtersvoet alsof er een zware last op rust op het linkerbeen, dat over de grond schuift (alsof er wieltjes onder staan).

**21.** Plaats de linkerhiel op de grond en vorder met de rechtersvoet naar rechts voor, terwijl men eerst de hiel op de grond plaatst, de tenen omhoog (niet op de grond); plaats dan de tenen en licht de hiel op en trek de linkersvoet bij door deze beweging van de rechtersvoet; ga over in HANMI- NO-NEKOASHI en voer de armbewegingen uit in spiegelbeeld zoals in fase (20).

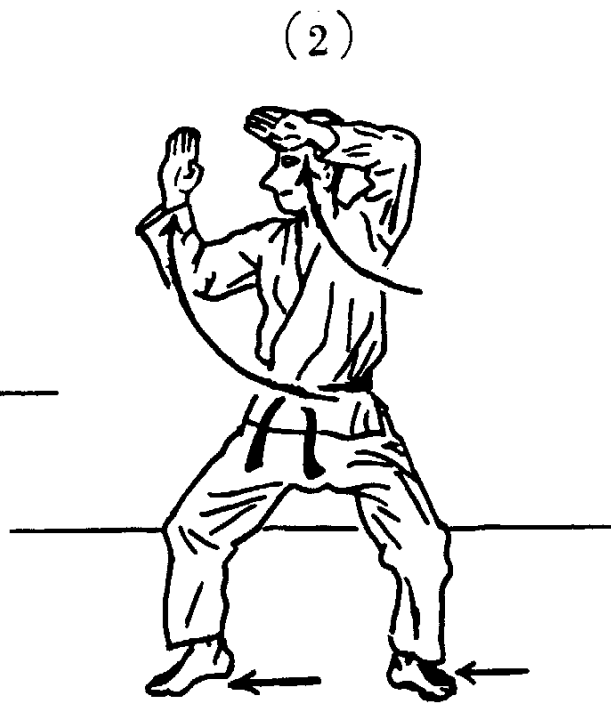
N.B.: Verander de richting van het linkerbeen niet, noch de hoek van de linker knie, noch de positie van het lichaamszwaartepunt; verplaats alleen het lichaam in zijn geheel.

YAME: keer terug in de YOI-stand.

NAORE: breng de rechtersvoet met een halve as weer bij en zet u weer in de KIOTSUKE-stand.

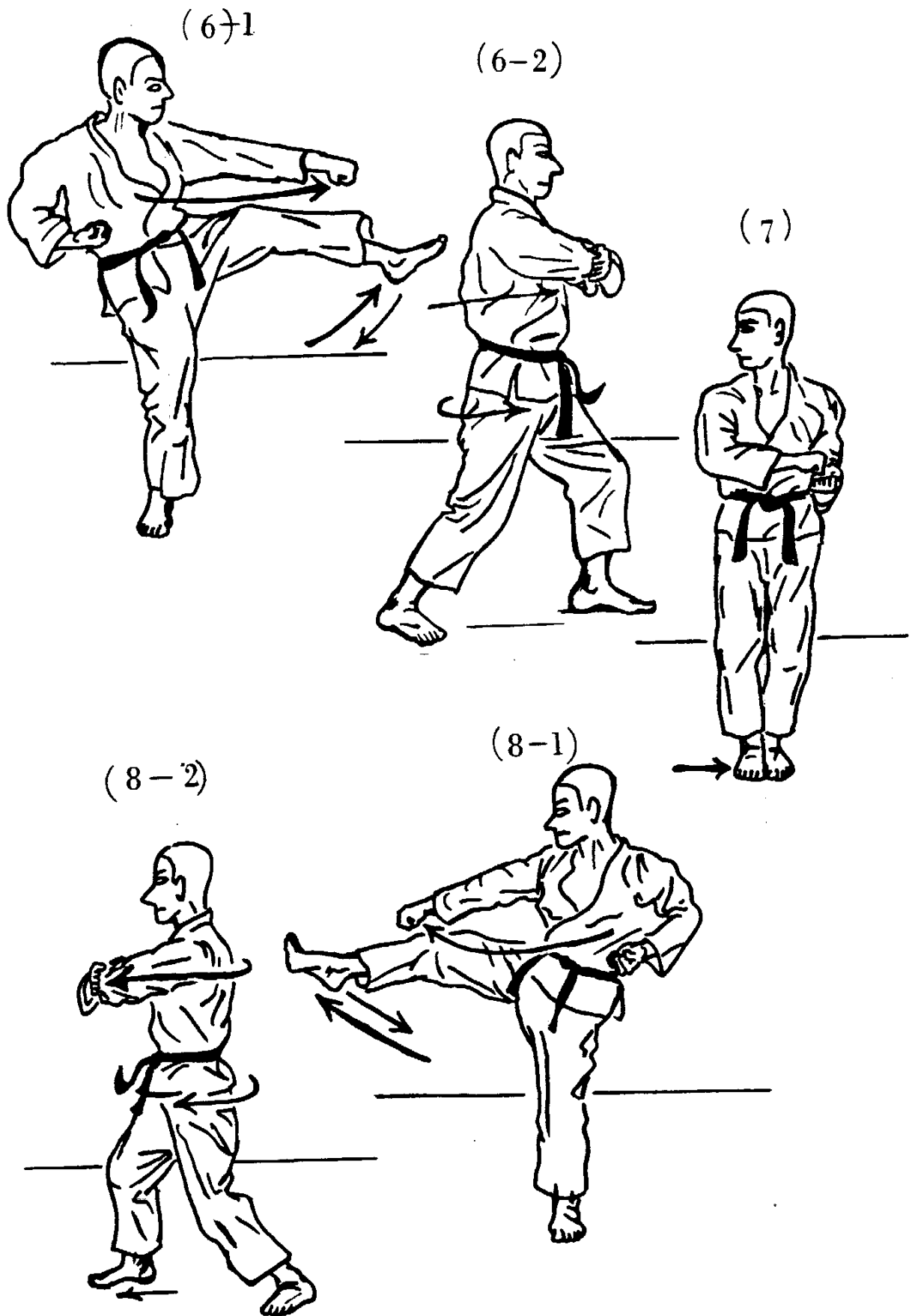


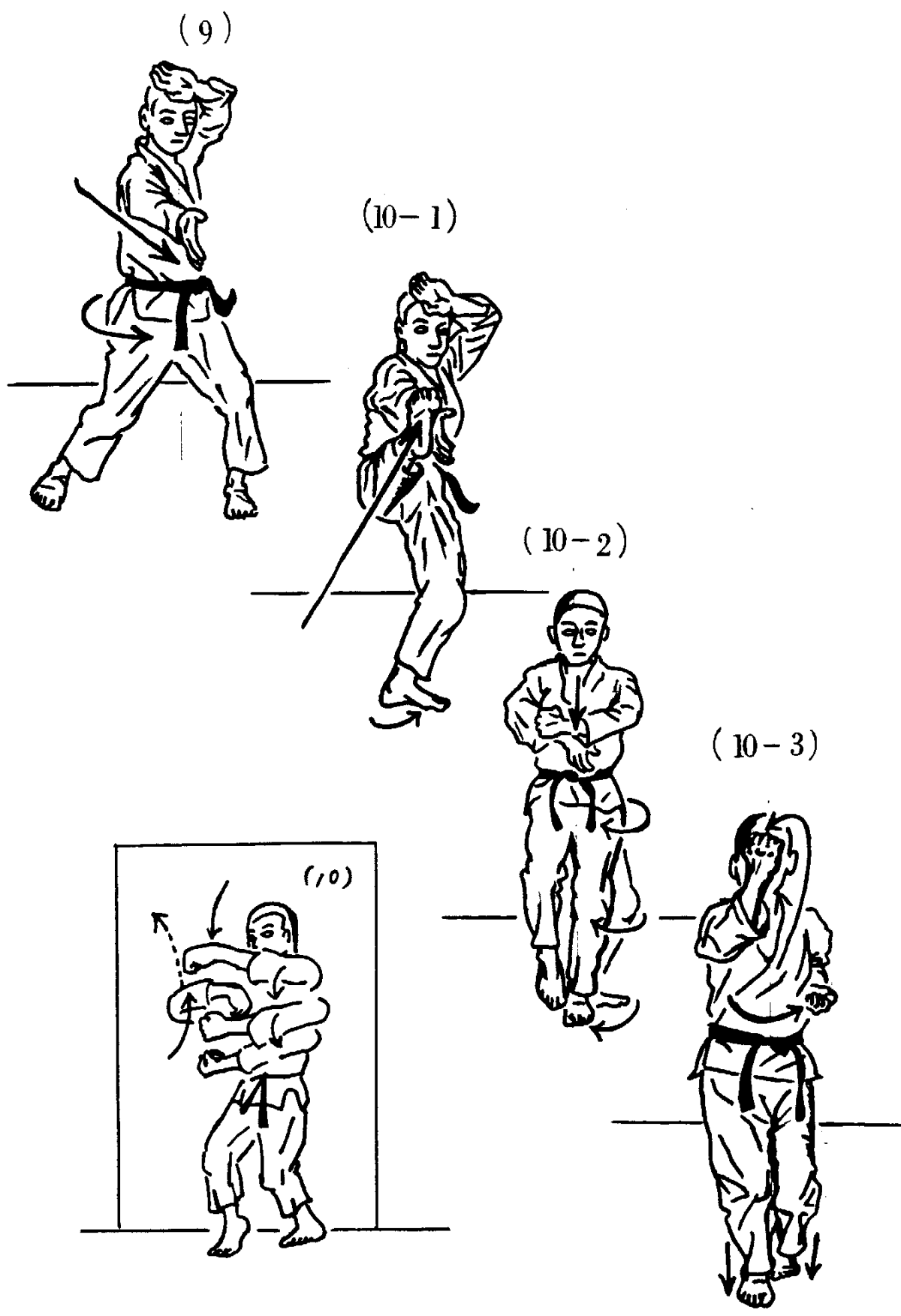
# PIN-AN YODAN

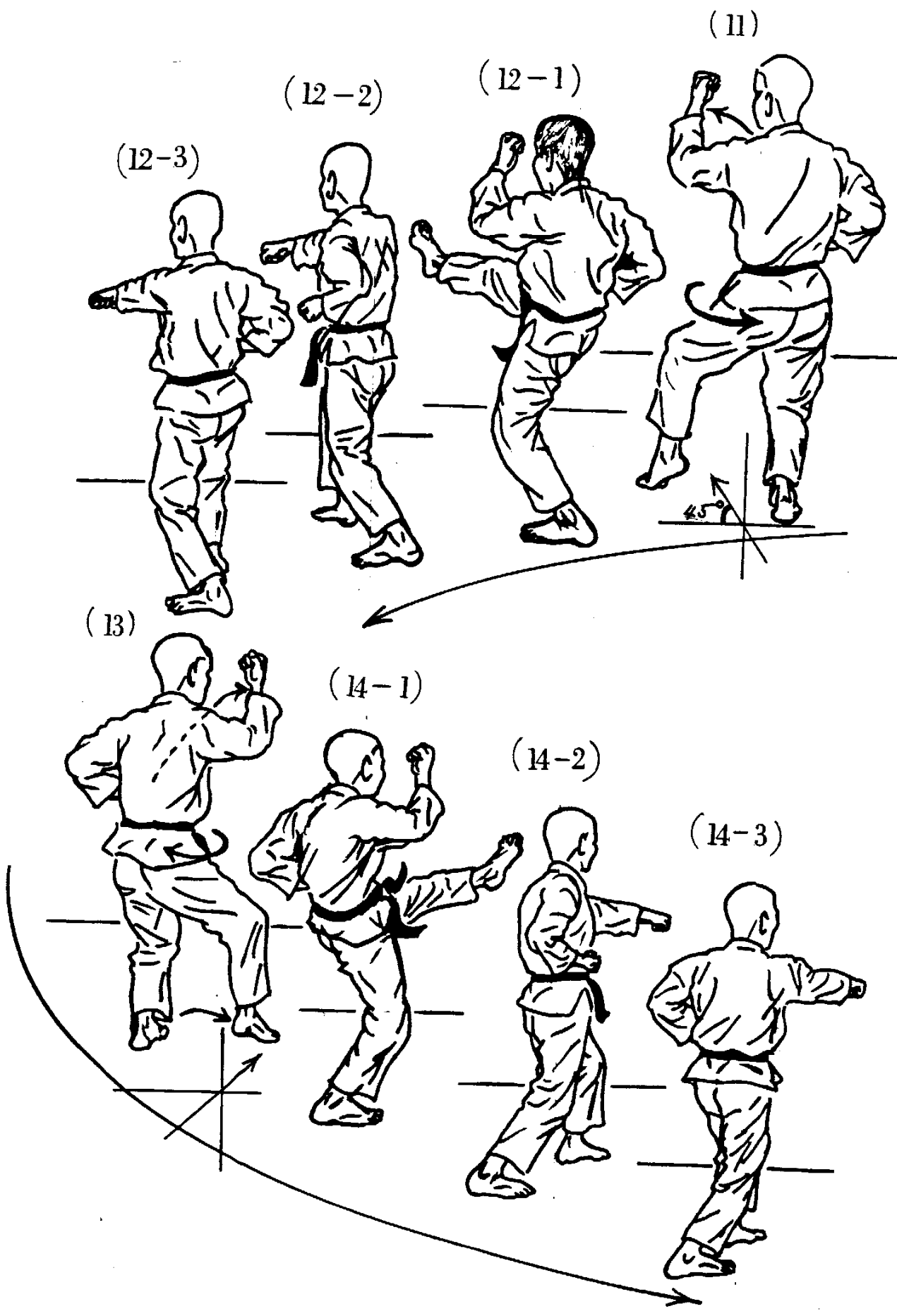


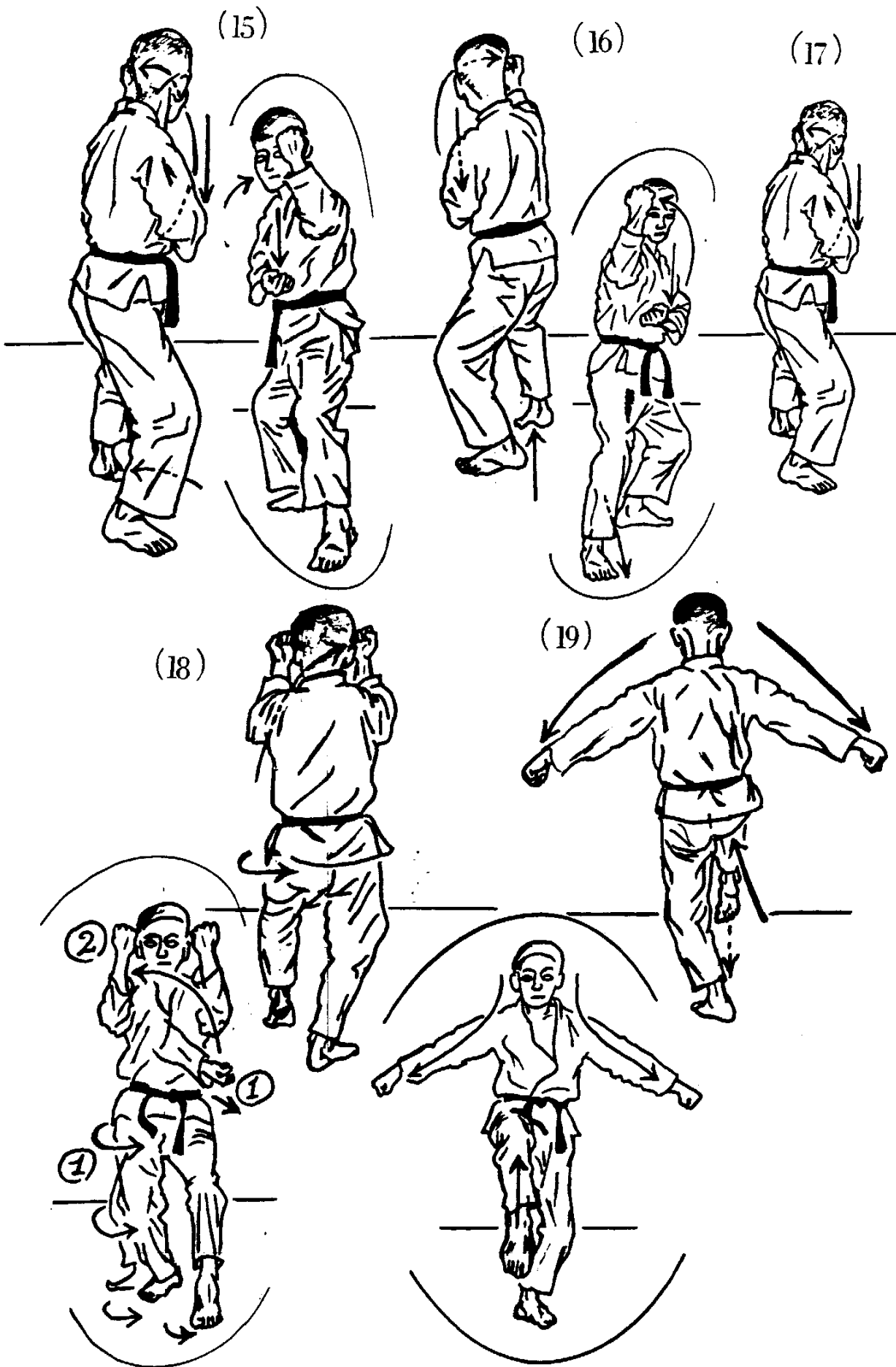
(2) → (3)

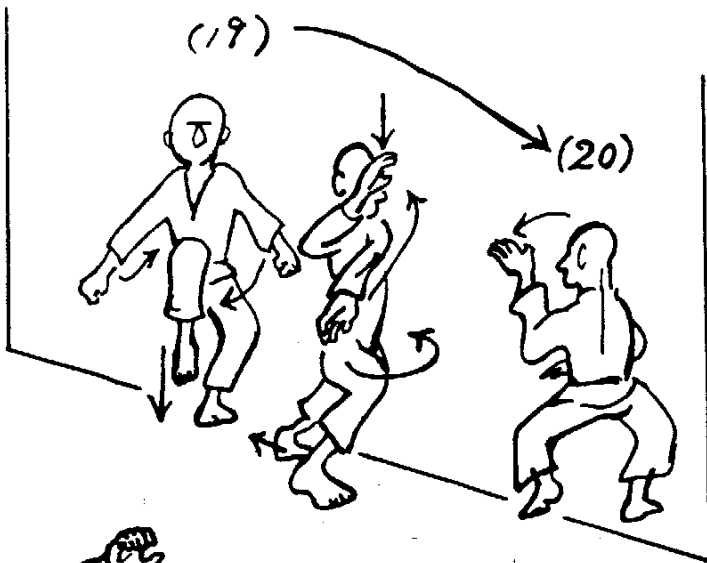












(YAME)







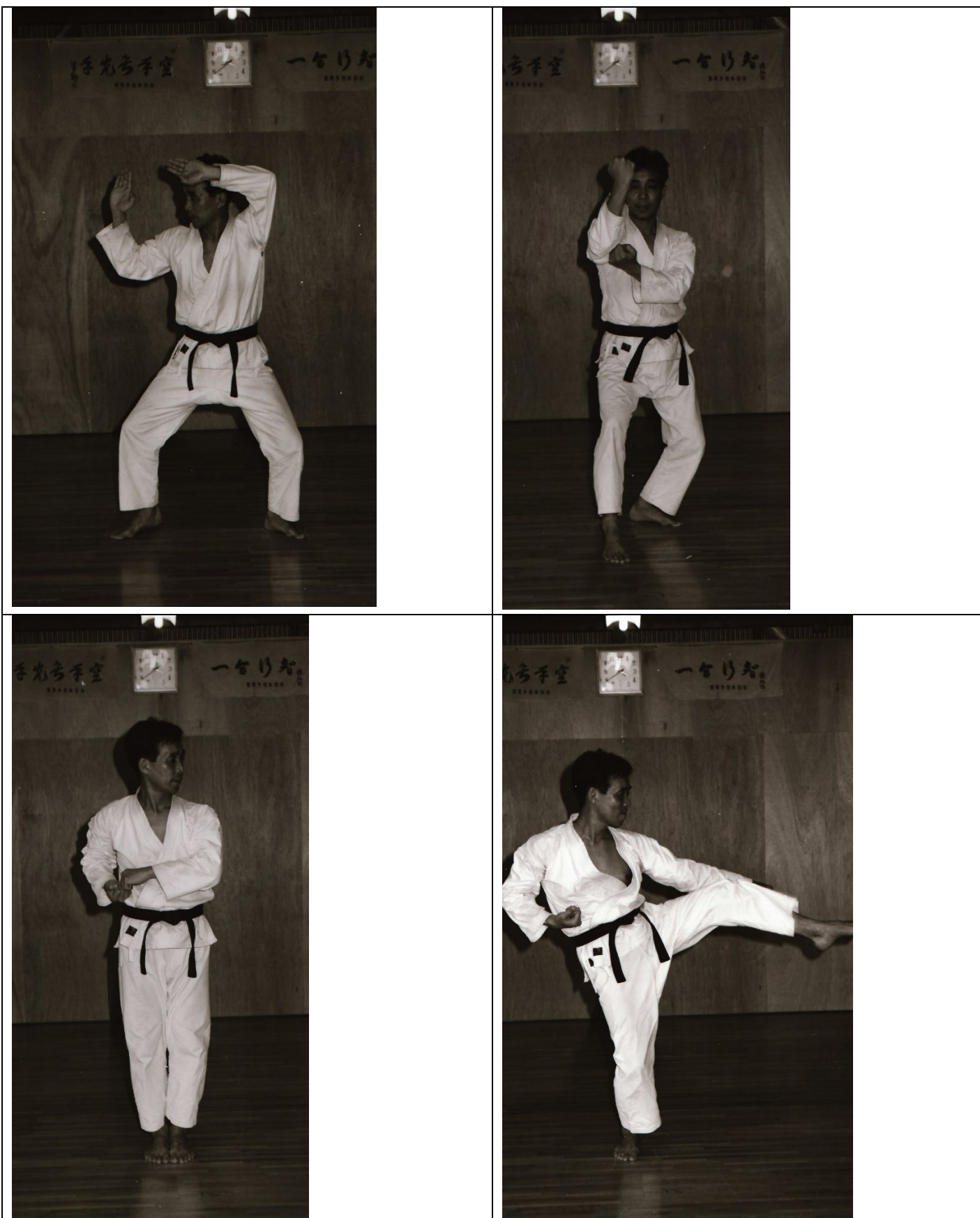
Foto's van Yoshikazu KAMIGAITO Sensei die Pin-An Yodan uitvoert

[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)



Foto's van Yoshikazu KAMIGAITO Sensei die Pin-An Yodan uitvoert

[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)



Foto's van Yoshikazu KAMIGAITO Sensei die Pin-An Yodan uitvoert

[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)



Foto's van Yoshikazu KAMIGAITO Sensei die Pin-An Yodan uitvoert

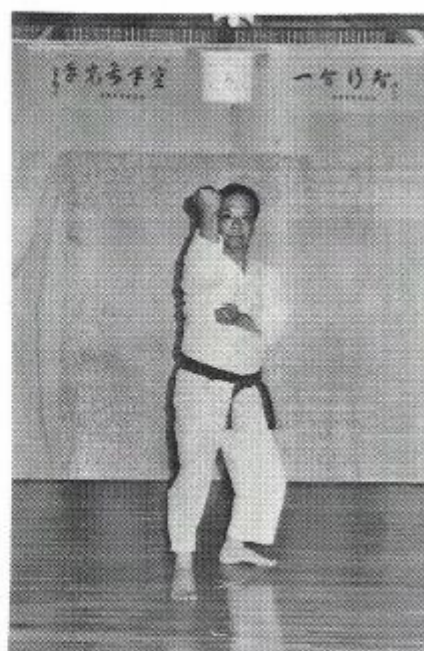
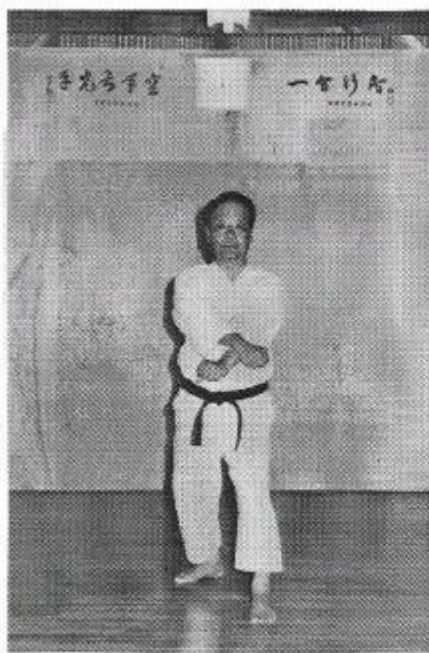
[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)

-----

Het PIN-AN YODAN Kata  
wordt ook geïllustreerd door foto's van  
Meester Minekazu MIWA (7e Dan).  
Meester MIWA was de leraar van meester  
Yoshikazu KAMIGAITO in Nagoya, Japan.

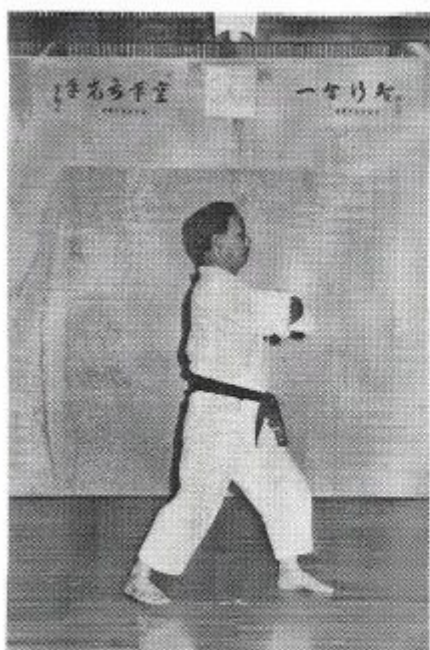
We willen meester MIWA bedanken voor  
toestemming voor de exclusieve publicatie  
van deze foto's.

-----



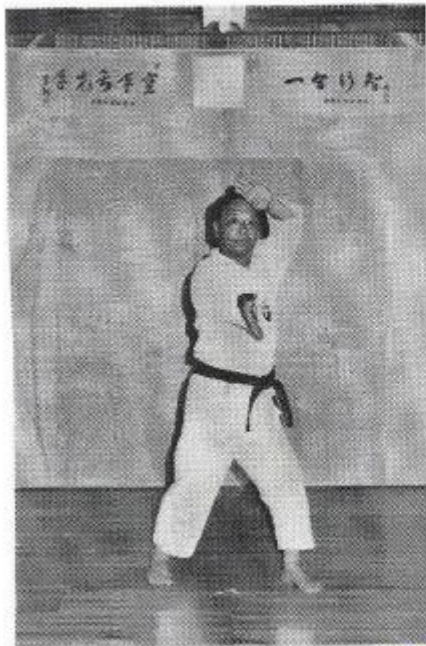
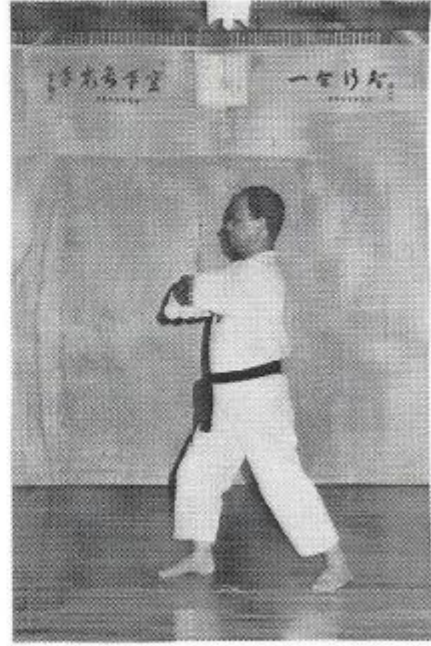
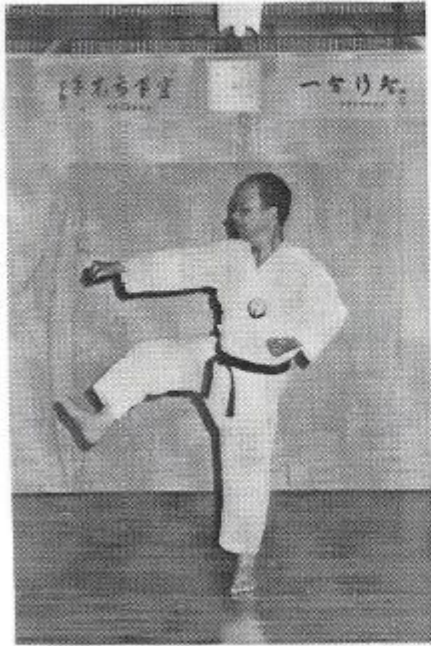
[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)

Foto's van Minekazu MIWA Sensei die Pin-An Yodan uitvoert



[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)

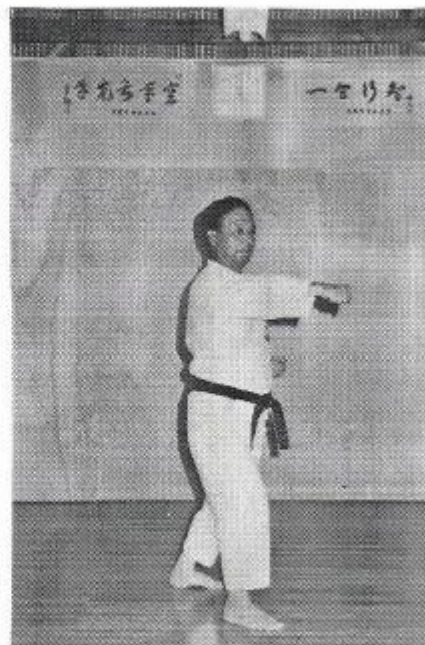
Foto's van Minekazu MIWA Sensei die Pin-An Yodan uitvoert



[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)

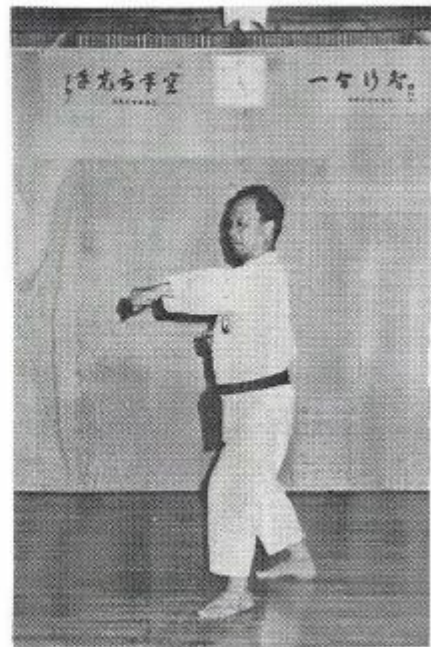
Foto's van Minekazu MIWA Sensei die Pin-An Yodan uitvoert





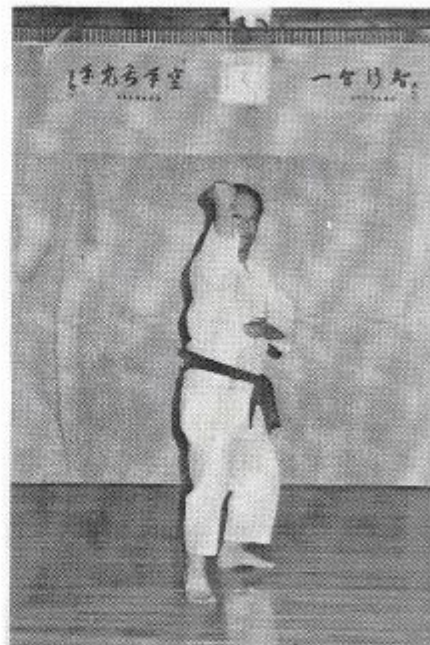
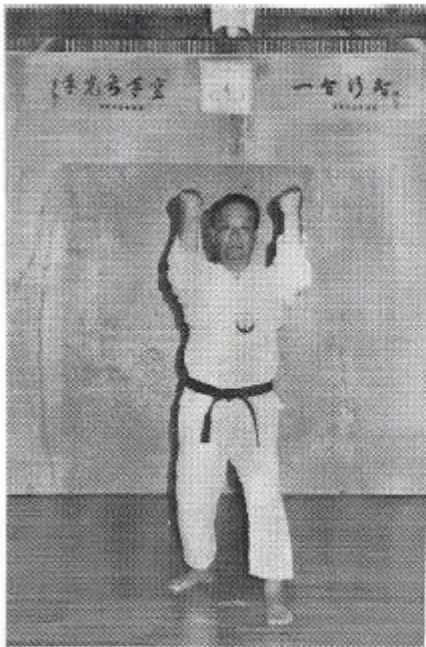
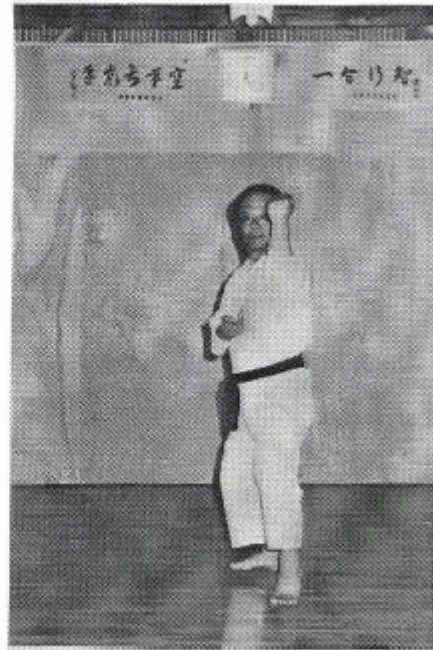
[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)

Foto's van Minekazu MIWA Sensei die Pin-An Yodan uitvoert



[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)

Foto's van Minekazu MIWA Sensei die Pin-An Yodan uitvoert



[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)

Foto's van Minekazu MIWA Sensei die Pin-An Yodan uitvoert



[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)

Foto's van Minekazu MIWA Sensei die Pin-An Yodan uitvoert



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

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

[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)

U mag alle foto's, artikelen, publicaties, video's van deze site  
[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://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.