

# HANDLEIDING voor LESGEVER WADO-RYU KARATE.



## DE HOGERE KATAS

### SEISHAN



Yoshikazu KAMIGAITO

## INHOUDSTAFEL

I. VOORWOORD	4
II. SEISHAN	9

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

Voorafgaande opmerkingen:

Deze KATA wordt uitgevoerd met de voeten naar binnen gekeerd. Het eerste gedeelte van de KATA is samengesteld uit fundamentele bewegingen die traag, maar met volle kracht, worden uitgevoerd. De kracht moet gelijkmatig tussen alle spieren worden verdeeld. Oefen dus dit gedeelte met krachtige maar soepele bewegingen, wijd en ongedwongen. De tweede helft wordt zeer beweeglijk uitgevoerd in een lichtere positie dan in de eerste helft van de KATA.

**KIOTSUKE.** Idem als in de PINAN.

( letterlijk: aandachtig zijn )

Vanuit de positie KIOTSUKE verwijderd men eerst de linkervoet naar links, dan de rechtervoet 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.

(Zie VOL.2,IA).

**YOI.** Idem als in de PINAN.

Vanuit de positie KIOTSUKE verwijderd men eerst de linkervoet naar links, dan de rechtervoet 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.

(Zie VOL.2,IA).

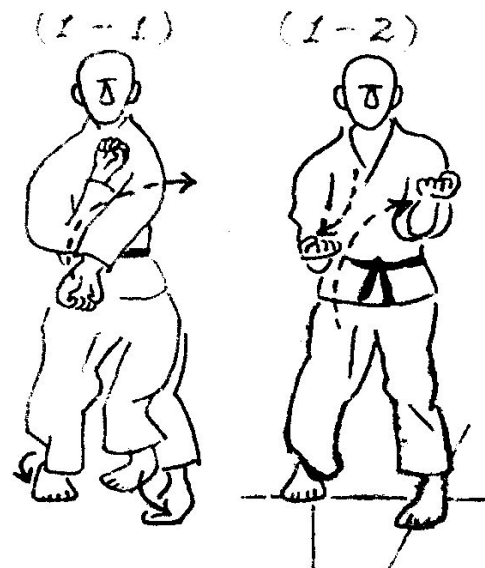
KIOTSUKE



( yoi )



1. Terwijl men lichtjes het zwaartepunt verlaagt, vorder met de linkervoet naar binnen, trek een halve cirkel van binnen naar buiten; gedurende deze fase: draai de rechterhiel naar buiten om over te gaan in de SEISHAN-DACHI-positie.



Breng terzelfdertijd de rechtervuist naar het midden van de borst, de linker vuist aan de rechterlies en draai ze naar binnen. Vanaf het ogenblik van stabilisatie van de benen in de aangegeven positie, voer traag CHUDAN KOTE UKE links uit, met alle kracht.

N.B.: Wat de manier van vorderen betreft : breng de linkervoet naar voren zonder uw gewicht over te brengen op uw rechterbeen.

Maak soepel gebruik van het gewicht tussen dijbeen en onderbuik en trek een halve cirkel niet alleen met de voet, maar met het gehele been.

Wat de SEISHAN-DACHI positie betreft, plaats de hiel van de voorste voet op één lijn met de tenen van de achterste voet.

De voorste voet is lichtjes naar binnen gericht. De achterste voet is naar voren gericht (of meer precies: met een draaineiging naar binnen). De spreiding van de hielen is ongeveer zoals deze van JIGOTAI (zie KUSKHANKU fasen (3). (16), (43.) ...).

De voorste voet is lichtjes naar binnen gericht. De achterste voet is naar voren gericht (of meer precies: met een draaineiging naar binnen). De spreiding van de hielen is ongeveer zoals deze van JIGOTAI (zie KUSKHANKU fasen (3). (16), (43.) ...).

2. Ter plaatse, stoot traag maar met volle kracht, met de rechtervuist CHUDAN-TSUKI (naar de buik van de tegenstander).

N.B.: Harmoniseer de kracht en de snelheid van de rechterarm met deze van de linkerarm in HIKITE.



3. Draai de linkerhiel naar binnen zodat de voet naar voren is gericht en vorder vervolgens met de rechtersoet zoals in fase (1). Breng terzelfdertijd de rechtervuist soepel naar de linkerlies, terwijl ze geheel naar binnen wordt gedraaid. Richt de rechtervoorarm op (op de elleboog) in CHUDAN-KOTE-UKE zoals in fase (1), vanaf het moment van stabilisatie in SEISHAN-DACHI.

N.B.: Beweeg de linker vuist niet. Teneinde de schouders niet samen te trekken is dit een oefenmiddel voor het spannen van de buikspieren op ieder ogenblik van deze KATA, tenminste tot aan fase (16). Trek de ellebogen naar binnen (laat ze zich niet verwijden) aangezien de linkerelleboog de spil is van de gehele beweging van de linkerarm.



4. Spiegelbeeldweergave van fase (2).

Ter plaatse, stoot traag maar met volle kracht, met de linkervuist CHUDAN-TSUKI (naar de buik van de tegenstander).



## 5. Spiegelbeeldweergave van fase (3).

Draai de rechterhiel naar binnen zodat de voet naar voren is gericht en vorder vervolgens met de linkervoet zoals in fase (1). Breng terzelfdertijd de linkervuist soepel naar de rechterlies, terwijl ze geheel naar binnen wordt gedraaid. Richt de linkervoorarm op (op de elleboog) in CHUDAN-KOTE-UKE zoals in fase (1), vanaf het moment van stabilisatie in SEISHAN-DACHI.



## 6. Zelfde beweging als in fase (2).

Ter plaatse, stoot traag maar met volle kracht, met de rechtervuist CHUDAN-TSUKI (naar de buik van de tegenstander).

N.B.: Harmoniseer de kracht en de snelheid van de rechterarm met deze van de linkerarm in HIKITE.



## 7. Vorm de vuisten tot HITOSASHIYUBI-IPPONKEN

(Wijsvingervuist: de vuist is normaal gesloten maar laat de wijsvinger door) en breng ze traag voor de borst terwijl de ellebogen gespreid worden. De handpalmen zijn naar de grond gericht. Hef daarna de ellebogen tot de hoogte van de oren.

N.B.: Deze fase bezit een fundamentele oefening van

HIJI-UKE (blokkering met de elleboog). Na het oprichting van de ellebogen, worden de wijsvingers steeds ter hoogte van de borst gebracht. Hef de schouders niet.



8. Zonder de vuisten te veranderen, stoot ze langzaam ter hoogte van de buik.

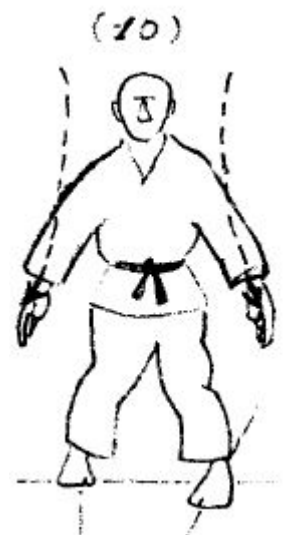
N.B.: Voer deze fase en de voorgaande in het bijzonder, uit met gans het lichaam, terwijl men de kracht samentrekt in de onderbuik, om niet alleen de kracht van de armen te gebruiken. De wijsvingers raken elkaar lichtjes.



9. Richt de armen op, de handen open, zoals een dubbele JODAN-KOTE-UKE; de handpalmen zijn naar het lichaam gericht.

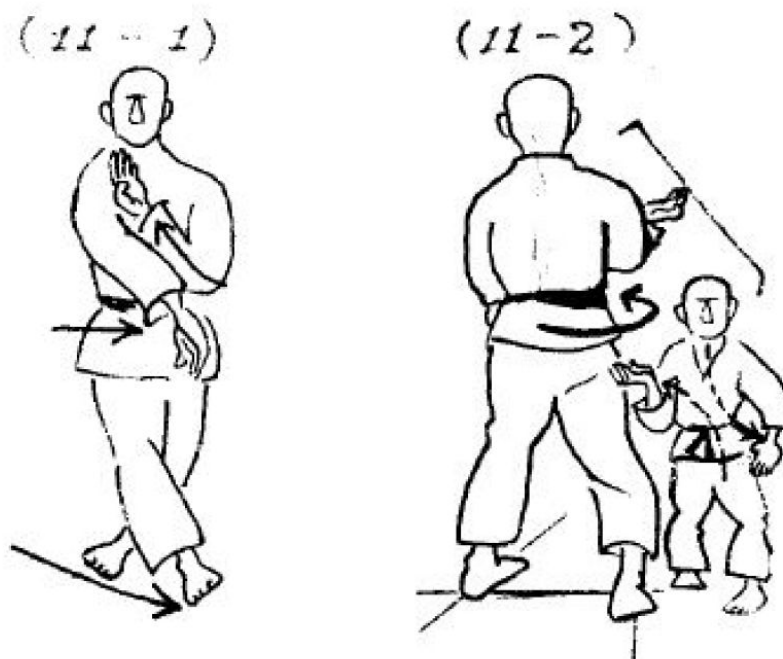


10. Breng de armen naar beneden, zoals een dubbele GEDAN-BARAI met SHUTO.





11. Ontspan een ogenblik heel het lichaam en verplaats de rechtervoet naar linksvoor en kruis hem voor de linkervoet en pivoteer vervolgens 180° naar links; U gaat weer over in de SEISHAN-DACHI positie.



Voer gelijktijdig CHUDAN-KOTE-UKE rechts uit en GEDAN-BARAI links met SHUTO.

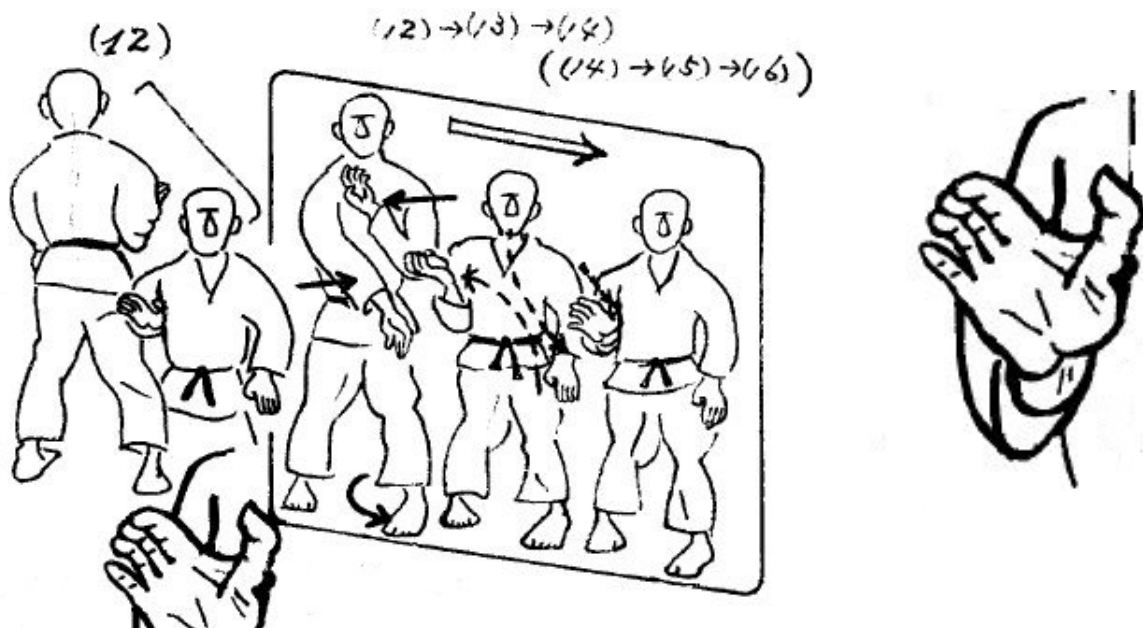
Buig de pols van de rechterhand op de rug zo dat de handpalm horizontaal naar boven gericht is en draai de hand een beetje naar buiten om er de pols van de tegenstander mee te haken.

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

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

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

N.B.: Na de vuiststoot van uw tegenstander met uw pols geblokkeerd te hebben (in vorige fase), grijpt u vervolgens zijn pols en U trekt deze naar U toe.



Na hem gehaakt te hebben met de duimzijde van uw pols, verplaatst U het contactpunt (eerst de kant van de pols, dan de rug van de hand, dan de zijkant van de hand en ten laatste de handpalm) geheel al glijdend en uw hand helemaal draaiend op de pols van uw tegenstander.

De afstand van de verplaatsing van uw arm is gelijk aan het traject dat het contactpunt beschrijft. Grijp de vuist van de tegenstander op de volgende wijze: grijp met de ringvinger (die geholpen wordt door de pink en middenvinger) alsof er zich een lederen zweep rond de vuist draait. Trek hem, terwijl U de oksel samentrekt, naar achteren (de voorarm glijdt op de zijde) met gans het lichaam en niet met de arm alleen. Deze oefening dient voor werp- en klemtechnieken.



13. Ontspan het lichaam en vorder zoals in fase (3), voer gedurende deze fase de armbewegingen uit zoals in fase (11), (maar in spiegelbeeld.).



14. Spiegelbeeldbeweging van fase (12).



15. Spiegelbeeldbeweging van fase (13).



16. Zelfde als in fase (12).



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

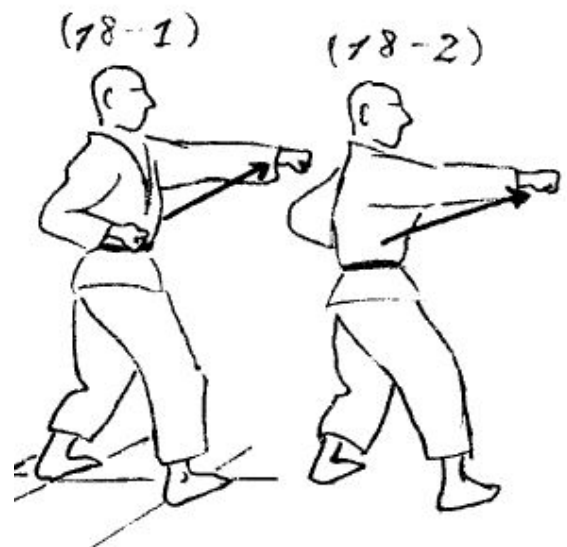
N.B.: Vanaf deze fase worden alle bewegingen met snelheid en KIME uitgevoerd.

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

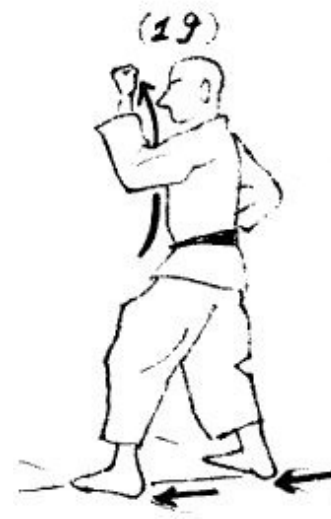
TATE-SEISHAN-DACHI: een variatie op de positie van SEISHAN-DACHI. De voeten zijn ongeveer 45°gedraaid op de as van actierichting (de voorste voet naar binnen, de achterste voet naar buiten) en worden parallel geplaatst (lichtjes naar binnen). De binnenzijde van de grote teen van de voorste voet en de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



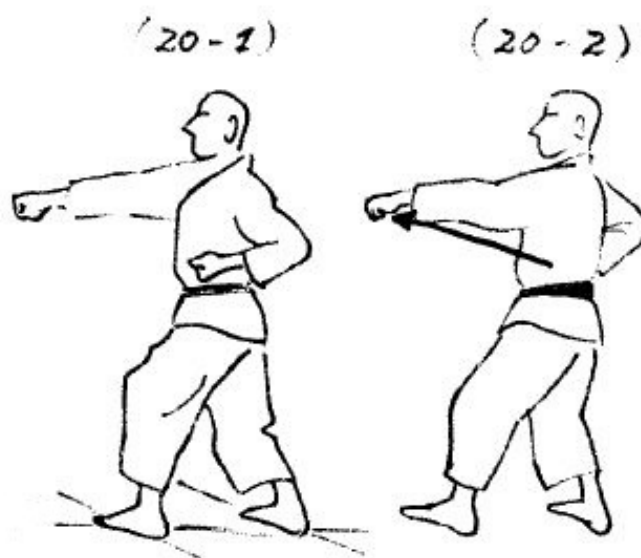
18. Ter plaatse; zonder de positie van het lichaam te veranderen, voer CHUDAN TSUKI links en daarna rechts uit, in één adem (REN-TSUKI).



19. Pivoteer 180° naar links met een verplaatsing van YORI-ASHI en voer gelijktijdig JODAN-KOTE-UKE links uit. U bent opnieuw in de positie van TATE-SEISHAN-DACHI.



20. Ter plaatse, REN-TSUKI uitvoeren (rechts/links).



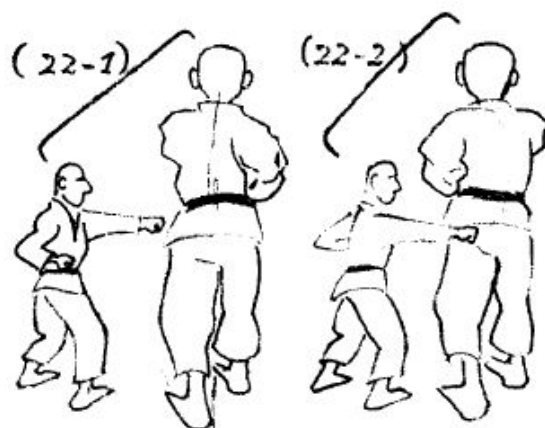
21. Kijk snel naar rechts, en glijdt in die richting.

Voer terzelfdertijd JODAN-KOTE-UKE rechts uit, zoals in fase (17).

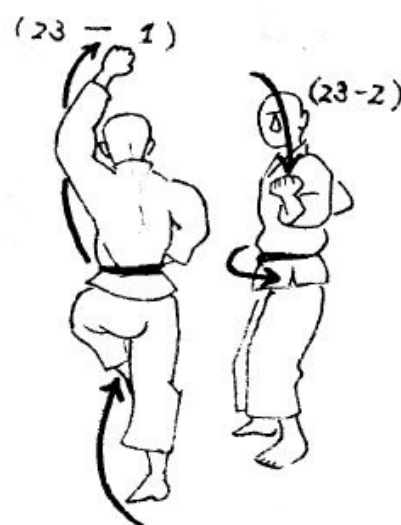


**22.** Ter plaatse, stoot met RENTSUKI (links /rechts) zoals in fase (18)

N.B.: Indien U zich gewent aan de positie van TATE-SEISHANDACHI, oefen dan de fasen (17)-(18) en eveneens (19)-(20), (21)-(22) in één adem uit zoals een serie van bewegingen.



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



N.B.: De eerste beweging van het linkerbeen is tegelijktijdig een ontwijking tegen SOKUTO (KEKOMI) die een tegenstander achter U uitvoert naar uw achterste been, en een afleidingsmanoeuvre tegen een andere tegenstander vóór U geplaatst. Na de voorste tegenstander geslagen te hebben, slaat U de andere, zoals hierboven beschreven, maar U voert de FUMIKOMI (verpletterende stamp) uit met de linkervoet op het been met hetwelk de tegenstander U probeerde aan te vallen. Wat de eerste URAKEN (de stijgende) betreft, U ontspant hem vanaf de KIME. De linker vuist verplaatst zich

automatisch naar de goede positie boven uw hoofd voor de 2e slag (de dalende).

**24.** Voer SURIKOMI-MAEGERI links uit (CHUDAN), daarna JUNZUKI-NO-TSUKKOMI links op GEDAN niveau.

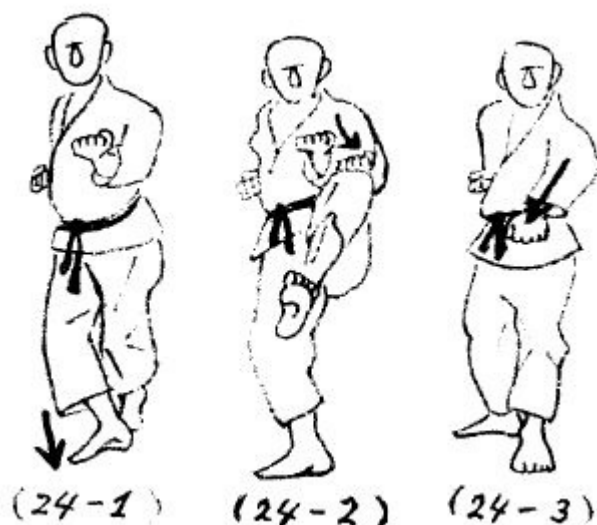
N.B.: Trek de linker vuist stevig naar de linkerzijde op het ogenblik dat U schopt.

Verander de richting van de positie niet, tijdens de verplaatsing (waar U de benen kruist).

**25.** Voer GYAKU-TSUKI (CHUDAN) rechts uit, terwijl U het lichaam naar links draait. De houding wordt vanzelf omgezet in TATE-SEISHAN-DACHI.

N.B.: De linkervoet is lichtjes naar linksachter getrokken en de rechtervoet (de hiel) wordt ter plaatste een beetje naar buiten gedraaid...

**26.** Ter plaatste, zonder de positie te veranderen, voer JODAN-AGE-UKE links uit.





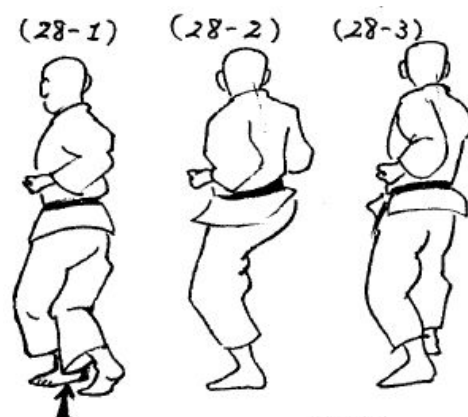
**27. Spiegelbeeldweergave van fase (23).**

Breng het rechterbeen omhoog in voorbereiding tot een schop (maar voer hem niet uit) en sla tegelijk de neus van de tegenstander van beneden naar boven met URAKEN rechts. Sla vervolgens met dezelfde URAKEN van hoog naar laag het gezicht van de tegenstander, die achter U geplaatst is, terwijl U 90° naar rechts pivoteert op de linkervoet



**28. Spiegelbeeldweergave van fase (24).**

Voer SURIKOMI-MAEGERI rechts uit (CHUDAN), daarna JUNZUKI-NO-TSUKKOMI rechts op GEDAN niveau.



**29. Spiegelbeeldweergave van fase (25).**

Voer GYAKU-TSUKI (CHUDAN) links uit, terwijl U het lichaam naar rechts draait. De houding wordt vanzelf omgezet in TATE-SEISHAN-DACHI.



**30. Spiegelbeeldweergave van fase (26).**

Ter plaatste, zonder de positie te veranderen, voer JODAN-AGE-UKE rechts uit.



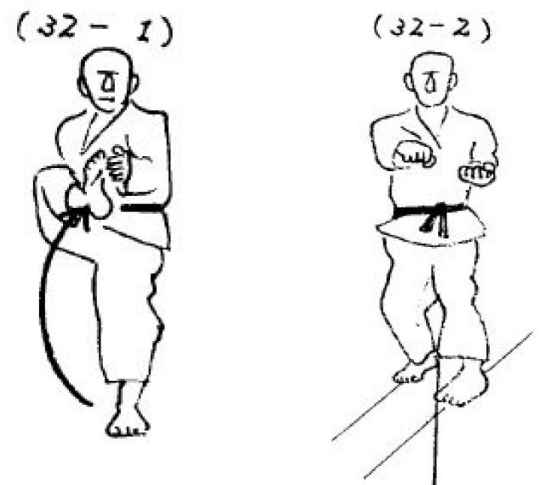
### 31. Idem als fase (23).

Breng het linkerbeen omhoog in voorbereiding tot een schop (maar voer hem niet uit) en sla tegelijk de neus van de tegenstander van beneden naar boven met URAKEN links. Sla vervolgens met dezelfde URAKEN van hoog naar laag het gezicht van de tegenstander, die achter U geplaatst is, terwijl U 90° naar links pivoteert op de rechtersoet.



32. Ter plaatse, schop op de linkerhandpalm met MIKAZUKI-GERI rechts (kruisende schop) en voer GYAKU-TSUKI CHUDAN rechts uit, terwijl U de voet weer in de positie van TATE-SEISHAN-DACHI trekt.

N.B.: Beeldt U een tegenstander in die U met zijn rechterhand bij de pols grijpt. U veegt de rechterarm van de tegenstander weg met de voetzool. MIKAZUKI-GERI is een variante van MAWASHI-GERI met dewelke men naar de borst van de tegenstander kan aanvallen, wanneer deze zich in een gevecht zeer dicht bij U bevindt.





33. Terwijl men het linkerbeen (de voet is naar binnen gedraaid) bij het rechterbeen trekt, houdt de handen aan de zijden zo dat de handpalmen naar boven zijn gericht, duw vervolgens de handen forsig naar een punt waar U de schop van de tegenstander blokkeert.



De polsen raken mekaar onderaan de handpalmen, de ellebogen zijn gestrekt.



N.B.: Het linkerbeen dekt het rechterbeen (meer bepaald de testikels) en de handen beschermen de linkerzijde (gebruik de wortel van iedere handpalm).

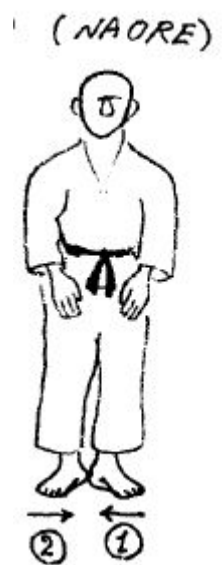
Buig de polsen stevig op de rugzijde van de voorarm (90°) en de vingers op die manier dat de handpalmen en de eerste vingerkootjes zich op één oppervlakte bevinden. Voor de beweging van het linkerbeen: Trek dit snel, met een beweging van heupen, bij als om de schop van de tegenstander te ontwijken.



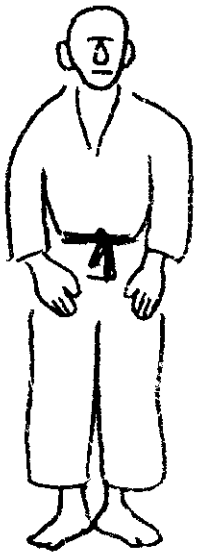
**YAME.** Verplaats de linkervoet in de YOI-positie. (YAME)



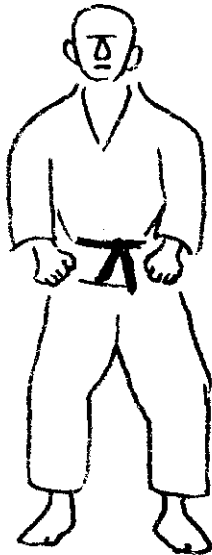
**NAORE.** Idem als KIOTSUKE.



(KIOTSUKE)



(YOI)



(1-1)



(1-2)



(2)



(3)



(4)



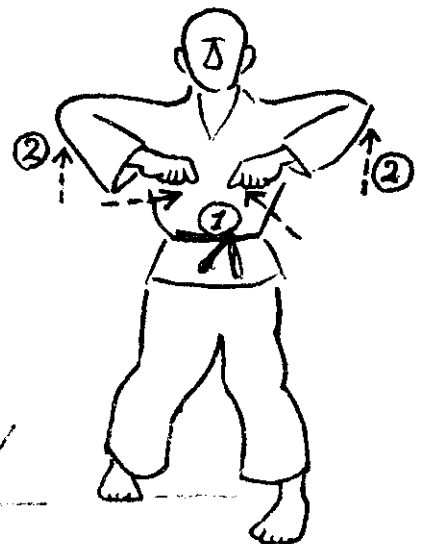
(5)



(6)



(7)



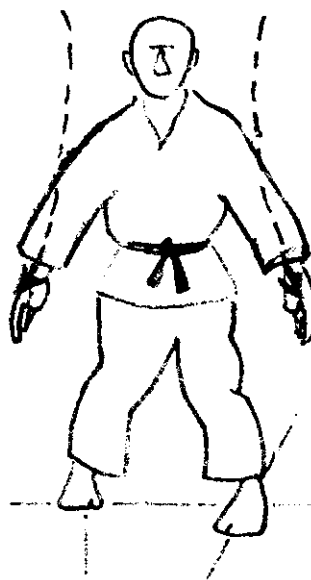
(8)



(9)



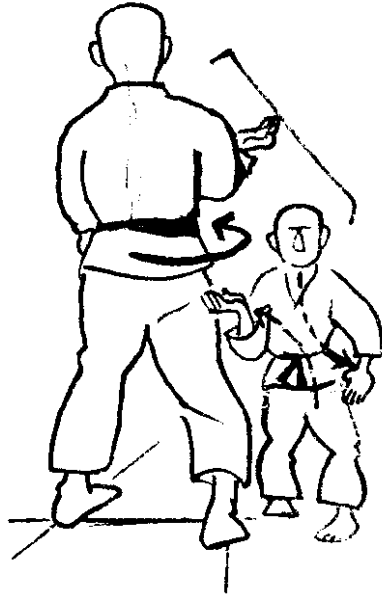
(10)



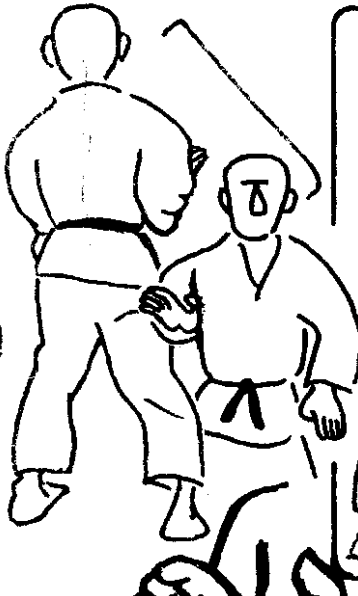
(11-1)



(11-2)

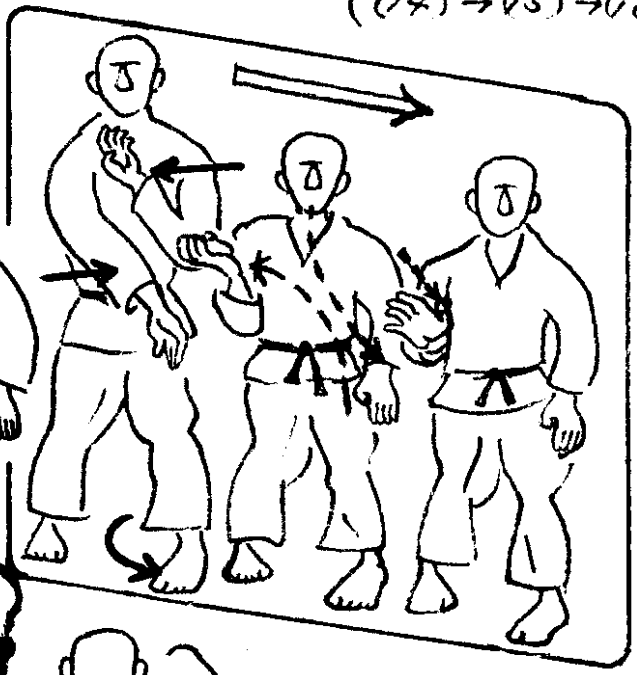


(12)



(12) → (13) → (14)

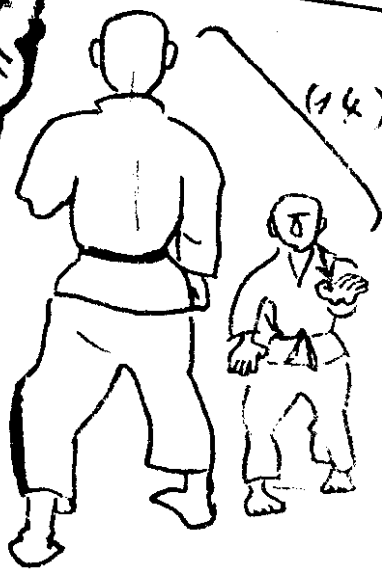
(14) → (15) → (16)



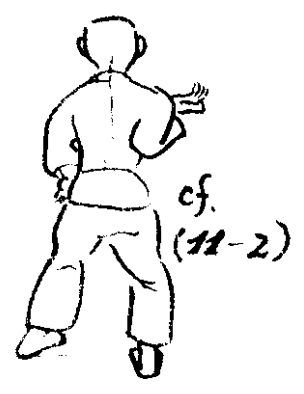
(13)



(14)



(15)



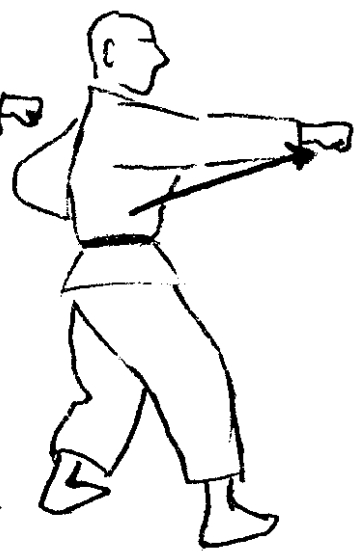
(17)



(18-1)



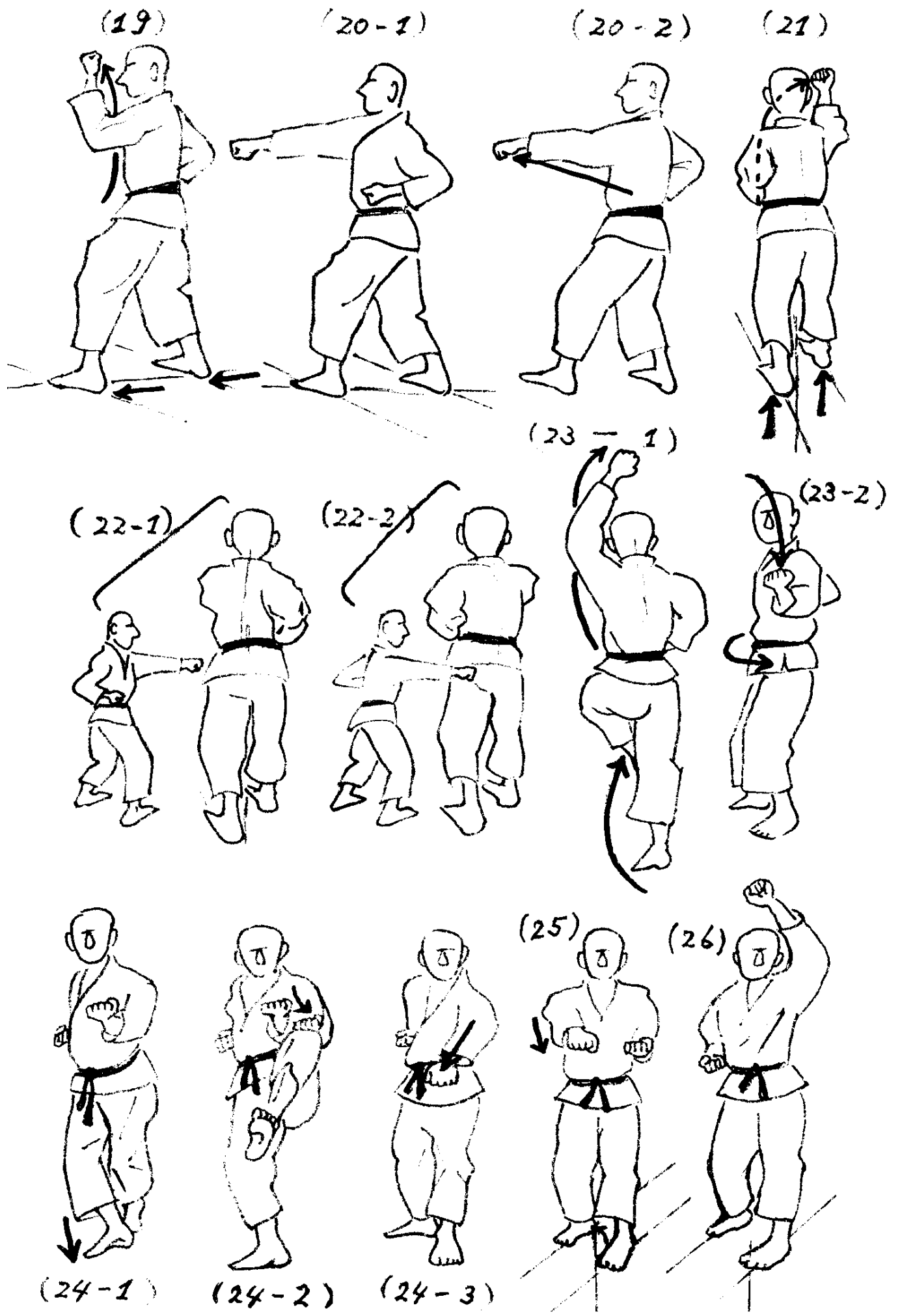
(18-2)



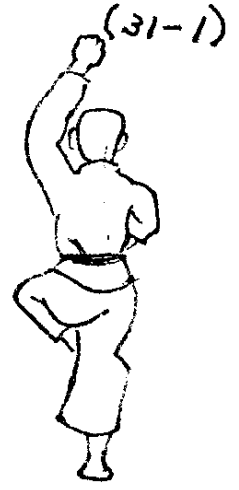
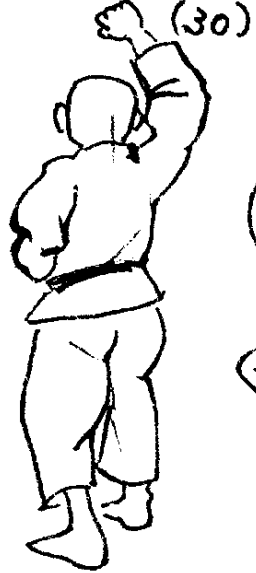
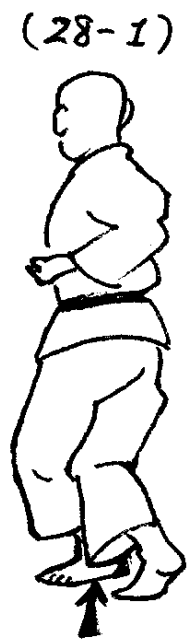
(16)



cf. (12)



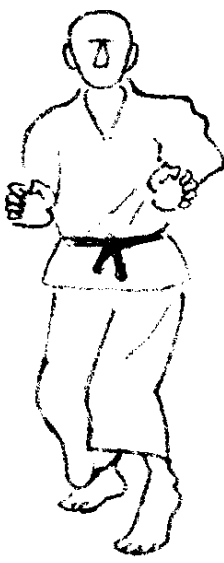
cf. (23) → (24)



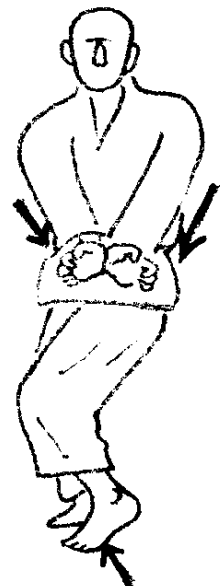
(32-2)



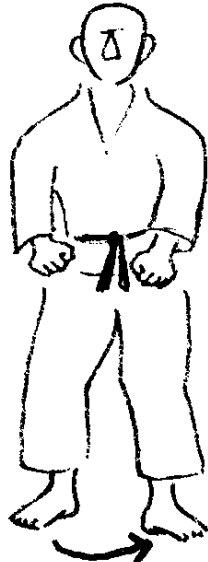
(33-1)



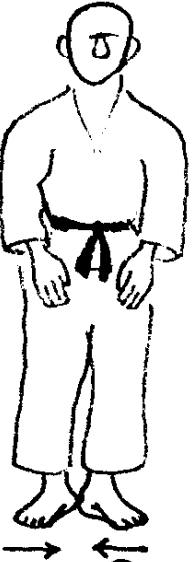
(33-2)



(YAME)



(NAORE)





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](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.

**EINDE**

