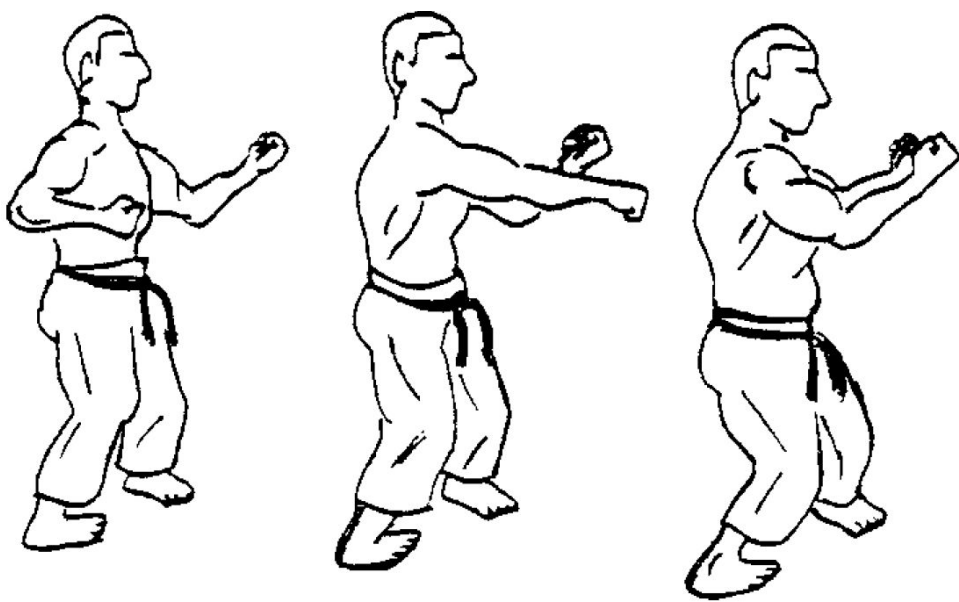


# 三戦

Kamigaito ryû no Sanchin Kata  
Kamigaito ryû no Tensho Kata





# Kamigaïto ryû no Sanchin

## Kamigaïto ryû no Tensho

Foto's door Yoshikazu KAMIGAITO Sensei  
Deze Sanchin Kata en deze Tensho Kata werden ons geleerd door  
Yoshikazu Kamigaito Sensei

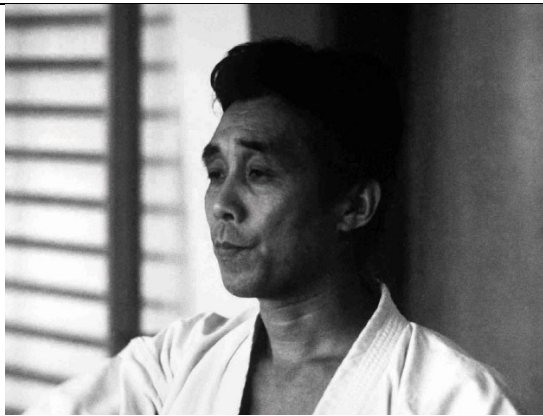
25-05-2025

Voor het schrijven van dit boekje baseerde ik mij op de tekst van Jean-Maurice HUARD over de Kata Sanchin zoals onderwezen door Yoshikazu Kamigaito Sensei.

De teksten van de twee kata's weerspiegelen mijn huidige aanpak, gebaseerd op de leer van Kamigaito Sensei en Jean-Maurice Huard, en vervolgens op mijn eigen ervaring en onderzoek. De teksten zijn daarom mijn eigen verantwoordelijkheid en ik hoop dat ze andere karateka's in onze groep kunnen ondersteunen bij hun werk en onderzoek.

Jean-Maurice was zo vriendelijk om dit boekje te proeflezen en enkele correcties aan te brengen in de Japanse termen. Ik dank hem hiervoor.

Het is mogelijk dat sommige opmerkingen afwijken van de foto's, aangezien dit onze evolutie in ons begrip en onze beoefening van de Sanchin- en Tensho-kata's weerspiegelt.



**Yoshikazu KAMIGAITO Sensei**



**Jean-Maurice HUARD, opvolger van  
Kamigaito Sensei**

Het boekje over Kata Sanchin van Jean-Maurice Huard werd voor het eerst elektronisch gepubliceerd in augustus 2021 voor de website gewijd aan Meester Kamigaito: [www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)

# **SAMENVATTING**

**Waarschuwing**

**Toewijding**

**Preambule**

**Waarom Kamigaito Sensei ons deze twee Kata's leerde**

**Oorsprong van de Sanchin en Tensho Kata's**

**Eigenschappen van Sanchin en Tensho Kata's**

**Invloeden van deze Kata's op onze Wado- Ryu**

**Kamigaito Sensei's opmerking over Kote Uke**

**Kamigaïto ryû no Sanchin**

**Kamigaïto ryû no Tensho**

**Diverse opmerkingen en aantekeningen**

**Sanchin-Tensho Lexicon**

**Epiloog**

**Bibliografie**

## Waarschuwing

**De Sanchin- en Tensho-kata's worden niet geleerd door middel van theorie. Alleen constante en regelmatige oefening, bijna dagelijks, zal je in staat stellen om na vele jaren hun verschillende facetten te ontdekken.**

## Toewijding

Ik wil dit boekje aan verschillende mensen opdragen.

Allereerst natuurlijk mijn Meester Kamigaito Yoshikazu Sensei, die zoveel van zijn leven, zonder enig financieel gewin, heeft gewijd aan het onderwijzen van Karate.

Hij wilde ons geen klonen naar zijn evenbeeld maken, maar ons juist de mogelijkheid geven ons Karate te ontwikkelen op basis van onze persoonlijkheid, ons lichaam, onze kwaliteiten en onze tekortkomingen. Hij wist dat hij ons ooit zou verlaten en wilde ons voorbereiden op onze verdere ontwikkeling van Karate door middel van intensieve, persoonlijke en continue training, zonder van de ene Meester naar de andere te rennen op zoek naar geheimen die niet bestaan. Meester Kamigaito heeft ons een schat nagelaten die we gratis beschikbaar stellen aan zoveel mogelijk mensen via een website die speciaal voor hem is opgericht:

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

Ten tweede, mijn oude vriend en karatecollega Jean-Maurice Huard. Dankzij zijn kennis van de Japanse taal, maar ook van de Japanse en Oosterse cultuur, was hij ongetwijfeld de sterke schakel die onze Meester motiveerde om zo lang les te blijven geven in België. Bovendien hebben zijn diepgaande kennis van karate, zijn lessen, zijn voorbeeld en zijn talrijke geschriften ons voortdurend geholpen om beter te begrijpen wat de Meester ons leerde.

Ten derde wil ik al mijn collega's en vrienden van Karate bedanken. Het was altijd een genoegen om hen in de dojo te ontmoeten om samen te trainen en we hopen dat we allemaal onze Weg kunnen vinden.

Maar laten we mijn vrouw Henriette en mijn drie kinderen Véronique, Valérie en Jérôme niet vergeten, die vaak alleen moesten blijven tijdens de talloze trainingen van de afgelopen 50 jaar...

## Preambule

Zoals hieronder aangegeven, werden de Kata's "Sanchin" en "Tensho" ons geleerd door Sensei Kamigaito tijdens zijn lange verblijf in België (1972-1990).

Je zult echter zien dat er verschillen zijn met de traditionele Sanchin en Tensho Kata's van Goju Ryu, Uechi Ryu, Shorei Ryu, Shito Ryu ... zonder dat iemand wist waarom. Meester Kamigaito heeft het ons nooit uitgelegd.

Om verwarring te voorkomen en uit respect voor deze verschillende Ryu's , geef ik er de voorkeur aan om de hier opgenomen Kata's de volgende namen te geven:

- Kamigaito ryû no Sanchin
- Kamigaito ryû no Tensho

# Waarom Kamigaito Sensei ons deze twee Kata's leerde

## 1. Herinnering aan wat Jean-Maurice Huard aangeeft in de Kata Sanchin:

*“Het Karate van de Wado- Ryu school is eigenlijk vrij eenvoudig en beperkt: de basisbewegingen (de Kihon), negen Kata's (de vijf Kata's Pinan, Kushanku, Naihanchi, Seishan en Chinto), de Kihon Kumites (en de Yakusoku Kumités die daarop voorbereiden, indien nodig). Voor Meester Ohtsuka (oprichter van Wado Ryu) waren deze bewegingen meer dan genoeg om de basisbeginselen te begrijpen.*

*Voor ons westerlingen zijn de redenen waarom Meester Ohtsuka zich tot deze paar bewegingen beperkte vaak onbegrijpelijk; we moeten daarom andere manieren zoeken om mensen duidelijk te maken wat er bedoeld wordt.*

*De bewegingen van Kote-Uke of Shuto-Uke zijn bijvoorbeeld moeilijk te begrijpen zonder verdere uitleg. Hiervoor zou men de kata Seishan moeten kennen, waarvan de essentie onbegrijpelijk is voor wie niet bekend is met de wereld van Pinan en Kushanku..*

*De Sanchin Kata is een manier om de moeilijkheidsgraad te omzeilen.*

*Bovendien geeft het degenen die het regelmatig beoefenen, heel goede gewoonten:*

- het vestigt de aandacht op de afwisseling van samentrekking en ontspanning, spanning en loslaten die het ritme van uitademing en inademing volgen*
- het vestigt de aandacht op het onderlichaam,*
- hij leert op de juiste manier te lopen,*
- hij leert hoe men moet ademen,*
- hij leert waar men zijn energie in moet steken,*

*Zoals alle Kata's dient het om gewoonten te vestigen, wat nooit gebeurt zonder langdurige inspanning en vele herhalingen.*

*De bewegingen van Sanchin zijn eenvoudig en daarom gemakkelijk te onthouden; het gaat om herhaling en oefening.”*

## 2. Evolutie van onze Sanchin en Tensho Kata's bij afwezigheid van Kamigaito Sensei.

Voor ons, studenten van Kamigaito Sensei, die ons Wado- Ryu heeft geleerd, is het ook belangrijk om de oorsprong te kennen van deze twee Kata's van Goju-Ryu die ons door Kamigaito Sensei zijn geleerd, ook al zijn deze Kata's die door Kamigaito Sensei worden beoefend niet 100% identiek aan de originele Kata's.

Kamigaito Sensei werkte, voordat hij Wado- Ryu beoefende, in de Goju - Ryu stijl.

De Sanchin- en Tensho-Kata's bleven erg belangrijk voor sensei Kamigaito en hij liet ons ze zeer regelmatig herhalen. Wij zagen destijds de link met Wado- ryu niet, dus voerden we deze Kata's zo goed mogelijk uit door de Meester te "imiteren", zonder al te veel vragen te stellen. We waren echter erg gecharmeerd van deze Kata's omdat ze het gevoel van hardheid (go) en flexibiliteit (ju) ontwikkelden, evenals ademhalingstechnieken, elementen die in Wado- ryu niet als zodanig te vinden waren. Exotisme is altijd aantrekkelijk.

Toen Meester Kamigaito definitief naar Japan terugkeerde, liet hij ons een groot aantal gedetailleerde documenten over Wado- Ryu na, maar niets over de twee beroemde Kata's Sanchin en Tensho.

Jean-Maurice Huard publiceerde een boekje over de Sanchin Kata met tekeningen van Claudine Leyers (ref <https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/jean-maurice-huard-nl/karate-boeken-van-jean-maurice-huard/>); dit heeft ons veel geholpen, maar we wilden meer.

We bleven deze twee Kata's daarom regelmatig en in de loop van de tijd oefenen, en gezien het gebrek aan referenties raakten we geïnteresseerd in de oorsprong van deze twee Kata's en probeerden we beter te begrijpen wat we deden (of niet deden) door gebruik te maken van bronnen zoals Goju-Ryu -boeken, Goju-Ryu- websites , GoJu-Ryu Masters en hun studenten -video's, en zelfs een cursus in Leuven op 18-01-2020 gegeven door Meesters van Okinawa en waaronder Goju-Ryu, Motobu Ryu, Shorin Ryu en Uechi-Ryu ...vertegenwoordigd waren,

In mijn notitie van 24-08-2018 ( <https://wado-kamigaito-ryu.be/wp-content/uploads/2021/05/Verdiepen-in-Wado-Ryu-Xavier-Wispenninckx.pdf> ) over de belangrijke punten van Wado Ryu, zijn de eerste twee aangegeven punten:

1. Ademhaling en buikspieren
2. Flexibiliteit-ontspanning-spiercontractie

De Sanchin- en Tensho-Kata's bereiden ons hier uitstekend op voor. Sindsdien oefenen we deze twee Kata's bijna elke tweede zaterdag van de maand tijdens een stage in Leuven.

Met het oefenen ontstond natuurlijk de wens om beter aan de eigenschappen van deze kata's te werken, en dat is deels het doel van dit boekje. Iedereen in staat stellen deze twee Kata's uit te voeren zoals Kamigaito Sensei ze ons heeft geleerd, maar ook door de ins en outs van deze Kata's in hun oorspronkelijke school, het Goju- Ryu, beter te begrijpen.

We kunnen ze niet beoefenen zoals de Goju Ryu ze onderwijst omdat we de leer van hun school niet hebben gevolgd, maar dankzij Kamigaito Sensei kunnen we proberen er een groot aantal voordelen uit te halen voor onze beoefening van Karate in het algemeen.

## Oorsprong van Sanchin- en Tensho-Kata

Sanchin en Tensho zijn zeer belangrijke kata's in de Goju Ryu school uit Okinawa in Japan.

Karate ontwikkelde zich op het eiland Okinawa en is nauw verwant aan vechtkunsttechnieken die uit China werden geïmporteerd. Op Okinawa ontwikkelde het zich tot " Tode ", oftewel Chinese hand, gespecialiseerd in verschillende stijlen, gelokaliseerd in bepaalde steden, zoals Shuri-te, Naha-te en Tomari-te.

Rond 1879 kwam Okinawa onder Japans bestuur en de term Tode werd al snel vervangen door de term Karate (lege hand of ook Japanse hand).

Kanryo Higaonna (1853-1916), oorspronkelijk afkomstig uit Naha, bracht ruim tien jaar (1869 tot 1894) door in China en leerde daar Kungfu. Higaonna was een expert in de Sanchin Kata. Hij keerde rond 1894 terug naar Okinawa en gaf zijn kennis door aan Chojun Miyagi (1888-1953), de grondlegger van de Goju-Ryu school. Chojun Miyagi maakte ook verschillende reizen naar China om zijn karate te perfectioneren. De grote meester Miyagi Chojun noemde zijn kunst " Goju-Ryu ", wat "hard en zacht" betekent; hij leerde de Sanchin Kata van Kanryo Higaonna en ontwikkelde zelf de Kata Tensho. Tensho betekent 'geplakte handen' of 'draaiende handpalmen'. Deze Kata werd ontwikkeld door Chojun Miyagi uit de Kata Rokkishu, die hij bestudeerde tijdens zijn reis naar de provincie Fu-Kien in China, in navolging van de Chinese meesters van Kanryo Higaonna Sensei.

Dankzij Meester Morio Higaonna heb ik deze twee Kata's beter kunnen begrijpen. Ik heb hem nooit ontmoet, maar dankzij internet heb ik veel van zijn video's over de Sanchin- en Tensho-Kata's uit verschillende periodes van zijn leven kunnen bekijken, evenals zijn boeken over Goju-Ryu. Ik dank hem hartelijk dat hij dit met ons deelde.

## Eigenschappen van Sanchin en Tensho Kata's

**De Sanchin en Tensho Kata's zijn Heishugata, de andere Kata's van Goju Ryu zijn Kaishugata.**

*Heishugata* betekent letterlijk "gesloten-hand Kata", maar dat is een verkeerde benaming.

*Heishugata* verwijst in feite naar de constante spanning die gedurende de Kata wordt gehandhaafd, dat wil zeggen het "sluiten" of samentrekken van de spieren. In de Sanchin- en Tensho-Kata's blijven alle spieren van het lichaam dus in deze staat van constante spanning, en de kracht is gedurende de Kata geconcentreerd in de Tanden; de spieren ontspannen pas na afloop van de Kata. Dit type Kata ontwikkelt fysieke kracht, uithoudingsvermogen en ademhalingscontrole.

**Kaishugata:** Alle andere Kata's vallen in deze categorie. Deze term betekent letterlijk "open-hand Kata", maar ook dit is misleidend. Bij dit type Kata blijven de spieren van het lichaam "open" of ontspannen, wat snelle en vloeiende bewegingen mogelijk maakt. Je spant de spieren van het lichaam aan en concentreert de kracht alleen in de Tanden tijdens het uitvoeren van elke techniek.

*Volgens sensei MORIO HIGAONNA helpt het beoefenen van SANCHIN Kata niet alleen bij het ontwikkelen van een goede ademhalingstechniek, kracht en spieren, maar is het ook essentieel voor de ontwikkeling van de geest van karate.*

## Invloeden van deze Kata's op onze Wado- Ryu

Om goede Karate-technieken uit te voeren, moet je op elk moment klaar zijn. Je moet ontspannen zijn, maar tegelijkertijd ook klaar om op elk moment toe te slaan.

De oplossing voor dit dilemma is: volledige ontspanning en kalme van geest, maar tegelijkertijd in staat zijn om razendsnel de Zanshin-houding van een vechter aan te nemen.

Door de voortdurende herhaling van de kata's Sanchin en Tensho kunnen we al onze geest, kracht, spieren, pezen en botten concentreren om effectieve slagen uit te delen en tegelijkertijd onmiddellijk terug te keren naar een ontspannen toestand, maar dan in een Zanchin-gemoedstoestand, gecentreerd, in evenwicht, alert op de omgeving en klaar om te blijven reageren.

Deze houding stelt ons ook in staat het concept van Kime \*\*\* beter te begrijpen

\*\*\* zie de notitie over Kime d.d. 24-01-2024. ( <https://wado-kamigaito-ryu.be/wp-content/uploads/2024/01/Notas-over-KIME-Yoshikazu-Kamigaito-Sensei.pdf> )

Deze twee Kata's zijn erg belangrijk in veel stijlen en gaan terug tot de oorsprong van karate. Ik hoop dat dit boekje je zal aanmoedigen en motiveren om er met nauwkeurigheid en regelmaat aan te werken, aangezien de eigenschappen die ze verlenen fundamenteel zijn. Maar we moeten ze niet als een hoofdstuk naast onze Wado-Ryu beoefenen. Integendeel, we moeten ze beoefenen met als doel hun eigenschappen te gebruiken om onze Wado-Ryu te verdiepen. Er is dus nog veel werk te doen en waarschijnlijk net zoveel te ontdekken. Een begin zou kunnen zijn om beter te begrijpen wat Meester Kamigaito uitlegt wanneer hij het over Kote Uke heeft in zijn boeken Wado, Kihon en Yakusoku Kumite (zie verder de "Kamigaito Sensei's notitie over Kote Uke").

# Aantekeningen over de Kote Uke zoals beschreven in verschillende delen door Kamigaito Sensei.

Dit laat duidelijk de connectie zien tussen Wado Ryu en Sanchin Kata waar Kamigaito Sensei ons bewust van wilde maken.

*Fragment uit Kamigaito Sensei's WADO Vol 1*

[\(https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/yoshikazu-kamigaito-sensei-2/handleidingen-voor-lesgever-wado-ryu-karate-yoshikazu-kamigaito-sensei/\)](https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/yoshikazu-kamigaito-sensei-2/handleidingen-voor-lesgever-wado-ryu-karate-yoshikazu-kamigaito-sensei/):

2. De Karate van Harmonie: Tweede Fase

b) Soepele afweerbewegingen, viskeuze veegbewegingen

*In deze fase worden de bewegingen van het lichaam soepeler en ronder; ze draaien op de heupen; als gevolg hiervan volgen de bewegingen van de armen bij het blokkeren die van de heupen en worden soepeler en ronder. Tijdens de acties op de slagen van de tegenstander handelen we half door ze opzij te duwen en half door ze tegelijkertijd te ontwijken.*

*Hierdoor worden de armbewegingen kleiner en lichter dan in de vorige fase.*

*Bij het bestuderen van de Yakusoku Kumite is het altijd een vergissing om je tegenstander ook maar de geringste pijn te doen door met zijn arm of been te slaan. Je pols wikkelt zich om hem heen met de katoenachtige aanraking van de zijden draad en buigt de richting ervan af met de elasticiteit van een dunne bamboestrook.*

*Om dit te bereiken, moeten de volgende voorwaarden worden vervuld:*

*1° Op het moment van de aanval van de tegenstander raakt uw pols (uw handpalm, de rug van uw hand, de rand van uw hand, enz.) voor het eerst de pols (enkel) van de tegenstander en hecht zich er licht en soepel aan vast.*

*2° Vanaf het moment van contact vult je arm zich zeer snel met kracht en duwt de slag naar de zijkant (of omhoog of omlaag) zodat je de klap niet op je lichaam ontvangt. Deze spieractie gebeurt vanzelf, zonder enige wilsinspanning. Je pols maakt een cirkelvormige beweging door te draaien en te leunen op de gebogen elleboog. Tijdens de Kihon draaien we de vuist om een bepaalde hoeksnelheid te verkrijgen, wat de weerstand tegen de slag van de tegenstander op het moment van contact vergroot (Gedan Barai, Kote Uke, Shuto Uke, enz.).*

*3° Als je de arm die je net gepareerd hebt meteen in een tegenaanval wilt gebruiken of als je hem om een andere reden snel moet bevrijden van het contact met je tegenstander, kun je hem met een kleine "snap"-beweging terugduwen... (cfr. Vol. 5, pp. 21 8-I rem. A en 22 9-I rem. A en etc ...); op dit moment spelen je heupen en je onderbuik een discrete maar belangrijke rol: het gaat erom een kleine schokkerige beweging te maken, met een schok van de heupen (Koshi no Kiri) en de buikspieren krachtig aan te spannen.*

*4. Tijdens deze beweging moeten je armen en schouders soepel blijven en geen zichtbare kracht vertonen. Om dit te bereiken, verzamel je direct al je kracht in de onderbuik en breng je deze via een uitademing over naar je hand of onderarm als een soort mentale energie (Ki).*

## *Fragment uit Vol. 2 KIHON van Kamigaito Sensei:*

### **X. KOTE UKE**

*Bij deze parade slaat de tegenstander de slag met de onderarm naar buiten. De elleboog blijft gebogen en dient als een soort draaipunt, waar de onderarm omheen draait van onder naar boven. De achterkant van de vuist is naar het gezicht van de tegenstander gedraaid.*

*In andere scholen wordt deze verdedigingstechniek, in zijn meest basale vorm, vaak beschouwd als een van de meest praktische technieken in de strijd. De Wado Ryû -school transformeerde het volgens de basisprincipes en in de praktijk tot een vorm die sterk werd aangepast door de ontwijkingen van het lichaam tijdens gevechten (zie punt 4 van deze paragraaf).*

*Maar als je deze techniek oprecht bestudeert als basisbewegingen, zul je de nodige basiskennis hebben om de toegepaste technieken te verdiepen.*

*Om de beweging en vorm te leren is de Kata SANCHIN bijzonder geschikt (vooral voor het bestuderen van CHUDAN KOTE UKE).*

*Deze parade wordt ook beoefend in de NEKO ASHI-positie, waarbij men voor- of achteruit beweegt om Kime en snelheid te verkrijgen. Om Kime te ontwikkelen, maakt men een kleine, schokkerige cirkelvormige beweging (de "snap") met de pols.*

*Wanneer u deze techniek afwisselend rechts en links herhaalt, kruisen de onderarmen zich voor het lichaam.*

*De onderarm die gezwaaid wordt moet altijd buiten (onder en voor) de Hikite langs gaan.*

*Wat de JODAN KOTE UKE betreft, verwijzen we naar de PINAN Kata's, waar deze vaak voorkomt.*

*Om deze techniek onder de knie te krijgen, moet je samenwerken met een partner die de vrij delicate bewegingen kan leren die hieronder worden beschreven.*

1. *Om de snelheid en kracht die de tegenstander in zijn slag kan leggen door te profiteren van zijn loopvermogen gedeeltelijk of volledig te neutraliseren, voeren we deze sweep uit tegen CHUDAN ZUKI, terwijl we teruggaan van HANMI GAMAE in NEKO ASHI DACHI. De vuist beschrijft een cirkelboog naar buiten door rond de elleboog te draaien.*

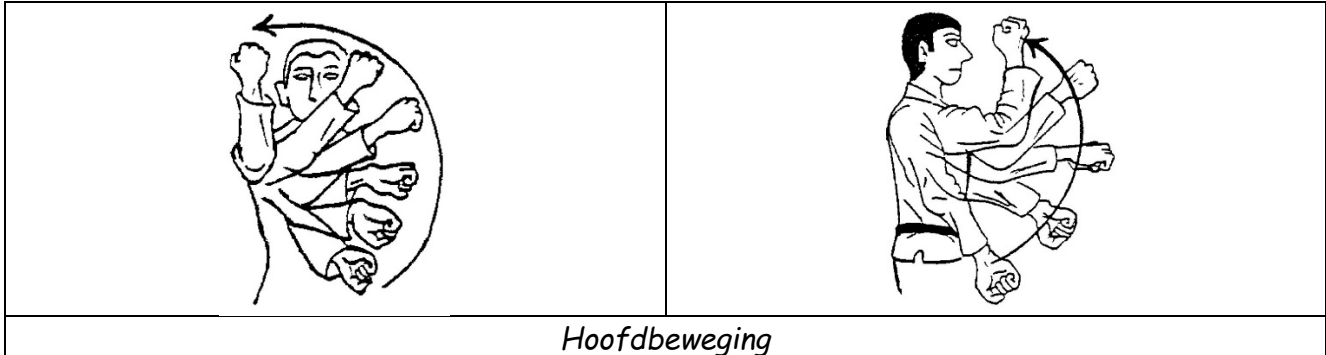
2. *Eerst raakt de achterkant van de onderarm de arm van de tegenstander hard aan terwijl je opstaat. Vanaf het moment van contact draai je de vuist en onderarm naar buiten (dus met de handpalm naar je toe), alsof je de pols en onderarm om de elleboog draait die gebogen blijft.*

*Met deze beweging kan de arm van de tegenstander worden afgewend. Deze beweging moet met vloeiende en continue kracht worden uitgevoerd; stabiliteit en enige weerstand in de heupen zijn hiervoor essentieel.*

3. *Deze twee bewegingen (contact met de arm van de tegenstander en rotatie van de onderarm rond de elleboog) vormen in feite één vloeiende, ronde beweging, zonder hobbels of hoeken. Je mag niet met je pols tegen de arm van de tegenstander slaan. Als je partner klaagt over armpijn, weet je dat je techniek nog niet helemaal verfijnd is.*

4. Op het moment van contact tussen de polsen is het ook zeer effectief om de klap van de tegenstander achterna te gaan door de schouder aan de andere kant naar achteren te trekken (de linkerschouder als je met de rechterpols zwaait en vice versa), en deze achter je rug te schuiven terwijl je je profiel aan de tegenstander presenteert.

### Tekeningen, vragen en opmerkingen KOTE UKE



*Fragment uit Vol. 5 YAKUSOKU KUMITE door Kamigaito Sensei:*

## **10. CHUDAN KOTE UKE (OMOTE)**

*Om deze techniek uit te voeren, kunt u zich voorstellen dat u de onderarm rond de elleboog draait (supinatie) zodra de vuist van de tegenstander de achterkant van de onderarm van (B) raakt.*

*Dit is het type techniek dat we met de SANCHIN en SEISHAN Kata's kunnen bestuderen.*

*In de Wadô Ryû stijl wordt deze KOTE UKE vaak gebruikt met de open hand tijdens het uitvoeren van KAISHIN.*

*Bij een aanval van A in Junzuki Chudan, trekt B zich terug in de linker NEKO ASHI terwijl hij de linker KOTE UKE uitvoert.*

*Opmerkingen:*

*a) De linkervuist beschrijft een kleine ellips tijdens het blokkeren... die wordt gebruikt om KOTE UKE te maken op de weg naar beneden en URA ZUKI op de weg naar boven; deze beweging versnelt naar het einde toe om los te komen van de arm van de tegenstander en terug te stuiteren naar het gezicht.*

*Het lijkt alsof men van tevoren de grootte van de ellips die de linkervuist beschrijft, heeft bepaald; de vuist veert dan vanzelf terug in de richting van de tegenstander.*

*Deze draaibewegingen, die ook in Aikido voorkomen, stoten alles af wat hen van buitenaf aanraakt.*

*Voor meer details en tekeningen, zie vooral Vol.5, Yakusoku Kumite 10 en 11.*

*[\(https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/yoshikazu-kamigaito-sensei-2/handleidingen-voor-lesgever-wado-ryu-karate-yoshikazu-kamigaito-sensei/\)](https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/yoshikazu-kamigaito-sensei-2/handleidingen-voor-lesgever-wado-ryu-karate-yoshikazu-kamigaito-sensei/)*

# Kamigaito ryû no Sanchin

## 25-05-2025

Tekst van Xavier Wispenninckx, grotendeels gebaseerd op het boekje "Sanchin Kata" van Jean-Maurice Huard.

Foto's uit de jaren 1980 van Kamigaito Yoshikazu Sensei.

### Algemeenheden:

De Sanchin Kata wordt met volle kracht (go = hard) uitgevoerd.

De stevigheid van de positie van het hele lichaam op de grond in Sanchin Dachi, een sterke verbinding met de grond met de voeten stevig aan de grond geplant, de volledige musculatuur goed aangespannen, met name de spieren van het bekken, de Tanden, de billen en de binnenkant van de dijen, een buikademhaling gesynchroniseerd met de bewegingen van het lichaam, de armen en de benen, een sterke focus op elk moment van de Kata, een onwrikbare vastberadenheid.

Deze Kata Kamigaito Ryû no Sanchin is eigenlijk een belangrijk onderdeel van je karate fundament.

**Begin (YOI-MUSUBI DACHI )** : hielen tegen elkaar, tenen uit elkaar; handen gekruist voor de onderbuik, de palm van de linkerhand rustend op de rug van de rechterhand.

Ontspan alle spieren, laat de spanning uit lichaam en geest los, adem rustig in en uit voordat je met de Kata begint. Kijk ver vooruit. Het lichaam is recht, de schouders laag, de kin ingetrokken, het bekken in een neutrale positie, de rug recht. Adem normaal. Geest en lichaam Zanshin.



De nummering van de tekst komt overeen met de nummering van de foto's van Yoshikazu Kamigaito Sensei

### 1. Haal diep adem door je neus (1a)

Tegelijkertijd, til parallel aan de borst omhoog, beide handen open, handpalmen naar het gezicht gericht, aan weerszijden van het gezicht, en spreid eerst de linkerhiel naar links en vervolgens de rechterhiel naar rechts terwijl u de toppen van de voeten op dezelfde afstand houdt; de ellebogen zijn nauwelijks bewogen. De afstand tussen de voeten is daarom vrij klein.



### Adem lang uit door de mond (1b)

en tegelijkertijd, alsof u een stok tussen uw tanden grijpt, bal uw vuisten voor uw gezicht en laat ze met al uw kracht zakken aan weerszijden van uw heupen, met het gevoel dat u uw hele lichaam naar de grond drukt; De samentrekking van de buikspieren, van alle spieren van het lichaam (buikspieren, benen, rug, billen) en het ballen van de vuisten neemt in crescendo toe tegen het einde van de beweging; alles is gesynchroniseerd met de krachtige uitademing. Wanneer de twee vuisten hun beweging beëindigen, versterk dan uw laatste uitademing met een versterking van de samentrekking van uw buikspieren en andere spieren. Houd je adem in tot de volgende beweging.



De sterk aangespannen buikband van de Tandem bevordert zo de samentrekking van de interne spieren tussen de benen, waardoor een Mae Geri de testikels niet kan bereiken. Het zijn dus niet de knieën die dit type Mae Geri verhinderen. De knieën blijven licht gespreid en zeker niet naar binnen gebogen. Dit is de Heiko-Dachi houding.

Houd na de eerste inademing je adem even vast, concentreer al je energie en laat deze met wilskracht en vastberadenheid los tijdens de uitademing die volgt. Deze cyclus van inademen, de adem inhouden en uitademen is de sleutel tot je Kata Kamigaito Ryû no Sanchin. Het vereist veel aandacht om een perfecte synchronisatie te garanderen tussen je ademhaling, je bewegingen, het einde van je bewegingen en je geest gedurende de hele reeks. Het vereist energie, concentratie, focus en aanwezigheid.

Deze cyclus herhaalt zich gedurende de hele Kata en geeft hem ritme en levendigheid. Afhankelijk van je ervaring, conditie, leeftijd... kun je deze cyclus variëren en de verschillende effecten op je Kata zien. Zo zal de lengte van de Kata in de loop van de tijd variëren, afhankelijk van of je inademen en uitademen heel kort, kort, middellang, lang of heel lang zijn.

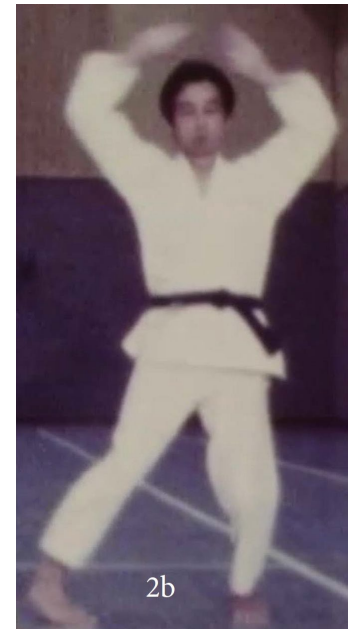
Hiermee leer je hoe je je ademhaling kunt controleren en hoe je de buikademhaling kunt synchroniseren, zodat je deze verstandig kunt gebruiken tijdens je Kihon, andere Kata's en Kumite.

## 2. Haal diep adem door de neus (2a-2b)

Armen: Til tegelijkertijd beide open handen omhoog, recht voor de linker, met de handpalmen naar voren gericht, en kruis ze voor het gezicht, alsof u met elke hand een cirkel tekent.

Benen: Beweeg de rechtersvoet in een halve cirkel naar voren om de Migi Sanchin Dachi (rechte) positie te bereiken en zodra de rechtersvoet de grond raakt (net voor en tijdens de beweging, houd de buikspieren aangespannen),

Verplaatsing in Sanchin Dachi: verplaats het been vanuit de heup (verbinding tussen het dijbeen en het bekkenbeen). Dit deel van het lichaam gaat naar voren en de rest van het been volgt. De voet blijft vlak op de grond zonder omhoog te komen.

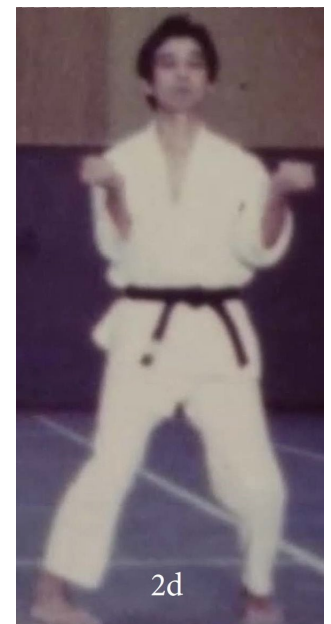


## Adem lang uit door de mond (2c-2d)

en breng de handen open, beginnend ze te sluiten tot vuisten op schouderhoogte, terwijl je beide vuisten volledig sluit op dezelfde hoogte, iets onder schouderhoogte, voor de romp; er is een vuistruimte naar voren tussen de ellebogen en de ribben, de vuisten zijn ongeveer op schouderhoogte. Ervaar de sensatie van het spierachtig samenknijpen van een bal tussen je ellebogen. Wees voorzichtig om de ellebogen naar elkaar toe te brengen in plaats van de vuisten, waarbij je de latissimus dorsi spieren en de spieren onder het schouderblad aanspant. Dit is een Morote Chudan Uke - dubbele binnenblok. De binnenkant van de vuist is op dezelfde lijn als de buitenkant van de schouder. De pols buigt naar buiten zodat de vuist in Kake Uke is om de aanval van de tegenstander te haken.

Wanneer beide vuisten hun beweging voltooien, versterk je je

laatste uitademing met een versterking van de contractie van je buikspieren en andere spieren. Houd je adem in tot de volgende beweging.



### 3. Haal diep adem door je neus (3a)

en trek de linker vuist, stevig gesloten, naar achteren, langzaam, krachtig, vrij hoog, onder de oksel, in Hikite;

### Adem lang uit door de mond (3b)

En duw de linkervuist, stevig gesloten en de rug van de vuist naar beneden, langzaam naar voren, in Tsuki. Wanneer de arm bijna gestrekt is, draai je de vuist naar rechts, concentreer je al je kracht op de Tanden en eindig je de uitademing nog krachtiger met met een keelklank van Haa.

Oefen op deze manier voor elke Tsuki in deze Kata.

Deze manier van doen bereidt ons voor op de concentratie van de meer traditionele Kime voor onze Kihon of bijvoorbeeld de Kata's pin An.



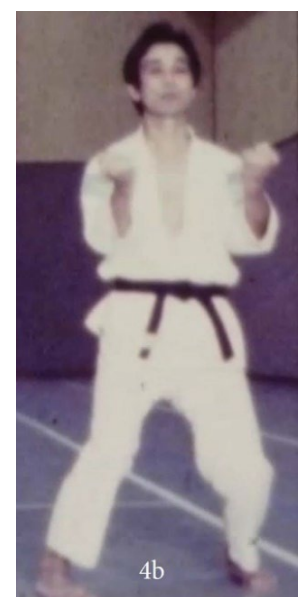
### 4. Haal diep adem door je neus (4a)

Begin met het draaien van de linkervuist rond de pols om Kote-Uke te beginnen

### Adem lang uit door de mond (4b)

Door een linker Kote-Uke uit te voeren, komt de linkerhand iets onder schouderhoogte. Wanneer de pols bijna gedraaid is met de vingers omhoog, concentreer je al je kracht in de Tanden en eindig je de uitademing nog krachtiger met een keelklank geluid. De linkerelleboog wordt teruggebracht tot een afstand van 1 vuist van de romp. De vuist die omhoog was, komt in een terugwaartse positie en de pols buigt naar links in Kake -Uke. (zie de notitie over Kote-Uke van Kamigaito Sensei iets eerder).

Oefen op deze manier voor elke Kote-Uke in deze Kata.



**5. Zonder in te ademen, maar sterk de Tanden samentrekkend, beweeg je de linker voet in een halve cirkel naar voren om aan te komen in Hidari Sanchin Dachi (links). Zodra de linker voet de grond raakt (5a en 5b),**

let dan goed op je beweging in Sanchin Dachi !



**Haal diep adem door je neus (5c)**  
en trek de rechtervuist terug, onder de oksel, in Hikite ;



**Adem lang uit door de mond (5d)**  
en duw de rechtervuist naar voren in Tsuki .





**Haal diep adem door je neus (5e)**

Begin met het draaien van de rechtervuist rond de pols om Kote -Uke te beginnen;



**Adem uit door de mond (5f)**

door rechts Kote-Uke te doen, waarbij de hand iets onder schouderhoogte komt. De rechterelleboog wordt teruggebracht tot een afstand van één vuist van de romp. De vuist die omhoog was, komt terug in een neerwaartse positie en de pols buigt naar rechts in Kake -Uke.

**6. Zonder inspiratie, maar met de Tanden krachtig samentrekkend, beweeg de rechtersoet naar voren (6a) in een halve cirkel om in Migi Sanchin Dachi (rechts) te komen, en zodra de rechtersoet de grond raakt (6b)**



**Haal diep adem door de neus (6c)**

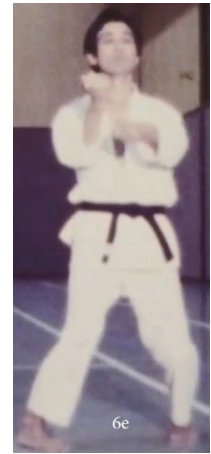
en trek de linkervuist terug, in Hikite ;



onder de oksel,



**Adem lang uit door de mond (6d)**  
en duw de linkervuist naar voren in Tsuki.



**Haal diep adem door je neus (6e)**  
en begin de linkervuist rond de pols te draaien om Kote-Uke te beginnen;

**Adem lang uit door de mond (6f)**

terwijl je de linker Kote-Uke doet, de linkerhand komt iets onder schouderhoogte. De linkerelleboog is weer een vuist verwijderd van het bovenlichaam. De vuist, die met de rug naar boven wees, komt in de positie met de rug naar beneden en de pols buigt naar links in Kake-Uke.



**7. Rotatie:**

**Haal diep adem door je neus**  
de linkervuist onder de oksel trekken in Hikite (7a) ;

En zonder te ademen de linkervuist onder de rechter elleboog (7b) ;



breng de rand van de rechtersoet links van de linkervoet, op een afstand van Sanchin-Dachi (7c) ;

draai op de plek naar links (7d), 180°, om te eindigen bij Hidari Sanchin- Dachi (links) en



Korte expiratie door de mond (7e en 7e face-voorzijde) door Kote-Uke te doen links , terwijl de vuist trekken midden in Hikite ;



8. Blijf langer uitademen door de mond en duw de rechtersvuist naar voren in Tsuki (8a en 8a- face-voorzijde ) ;



**Adem diep in door de neus (8b en 8b-face-voorzijde)**

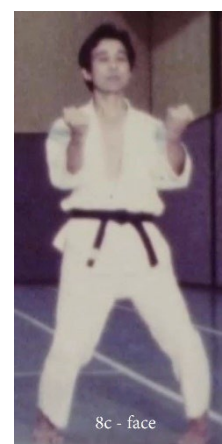
Begin met het draaien van de rechtervuist rond de pols om Kote -Uke te beginnen;



**Adem lang uit door de mond (8c en 8c-face-voorzijde)**

terwijl je een rechter Kote-Uke maakt, waarbij de hand iets onder schouderhoogte komt..

De rechterelleboog wordt teruggebracht tot een afstand van één vuist van de romp. De vuist die met de rug naar boven wees, komt in de positie met de rug naar beneden en de pols buigt naar rechts in Kake Uke.



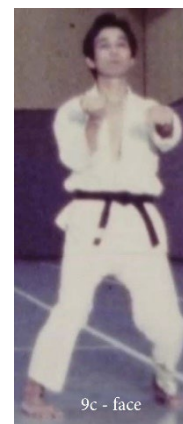
**9. Zonder inspiratie** maar met sterke samentrekking van de Tanden , beweeg de rechtervoet naar voren in een halve cirkel om aan te komen in Migi Sanchin- Dachi (rechts), en zodra de rechtervoet de grond raakt (**9a en 9a- face-voorzijde**)



**Adem diep in door de neus (9b en 9b- face-voorzijde)**  
en trek de linker vuist terug, onder de oksel, in Hikite;



**Adem lang uit door de mond (9c en 9c- face-voorzijde)**  
en duw de linkervuist naar voren in Tsuki.



**Haal diep adem door je neus (9d en 9d-face-voorzijde)**  
Begin met het draaien van de linkervuist rond de pols om Kote -Uke te beginnen;



**Adem lang uit door de mond (9e en 9e face-voorzijde)**

Maak een linker Kote-Uke, waarbij de linkerhand iets onder schouderhoogte komt.

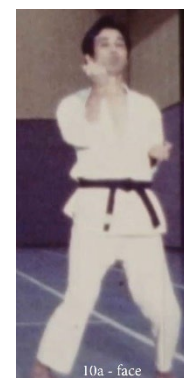
De linkerelleboog wordt teruggebracht tot een afstand van één vuist van de romp. De vuist die omhoog was, komt terug in een neerwaartse positie en de pols buigt naar links in Kake-Uke.



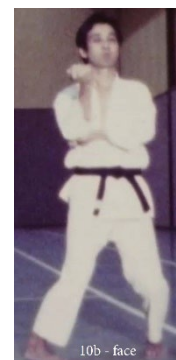
**10. Rotatie:**

**Haal diep adem door je neus**

de linkervuist onder de oksel trekken in Hikite (10a en 10a- face-voorzijde) ;



En zonder meer te ademen breng de linker vuist onder de rechter elleboog (10b en 10b-face-voorzijde ) :



breng de rand van de rechtervoet naar links van de linkervoet, op een afstand van Sanchin- Dachi (10c) ;



draai ter plaatse 180° naar links om bij Hidari Sanchin-Dachi (links) (10d) uit te komen en



**Korte expiratie door de mond**  
door kote-uke links te doen en tegelijkertijd de rechtervuist in hikite te trekken (10f) ;

11. Blijf langer uitademen door je mond en duw de rechtervuist naar voren in Tsuki (11a)



Haal diep adem door je neus terwijl je je rechtervuist om je pols draait om de Kote-Uke te beginnen (11b) ;



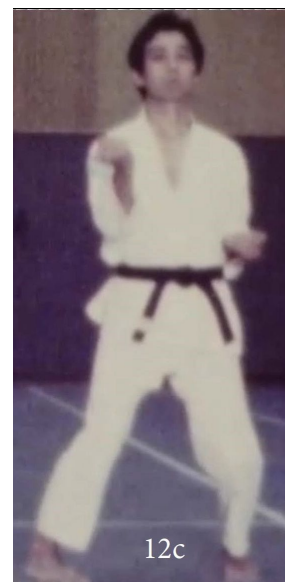
Adem diep uit door de mond door kote uke te strekken, waarbij de hand iets onder schouderhoogte komt (11c). De vuist, die met de rug naar boven gericht was, komt in de positie met de rug naar beneden en de pols buigt naar links in de richting van kake uke.

12. Zonder inspiratie maar met sterke samentrekking van de Tanden, breng de rechtervoet in een halve cirkel (12a) naar voren om in Migi Sanchin- Dachi (rechts) aan te komen,



en zodra de rechtervoet de grond raakt (12b)

**Haal diep adem door je neus**  
en trek de linkervuist terug, onder de oksel, in Hikite (12c) :



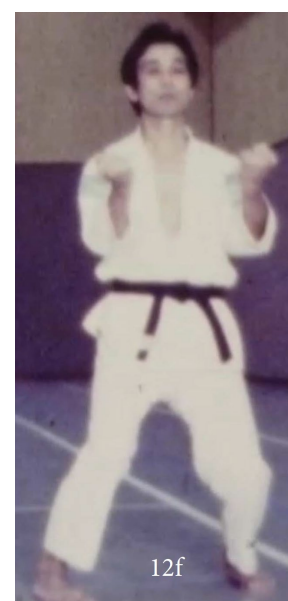
**Adem diep uit door de mond**  
en duw de rechtervuist naar voren in Tsuki (12d) .



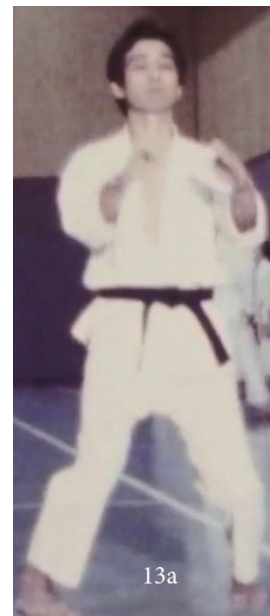
**Haal diep adem door je neus**  
door de linkervuist te beginnen rond te draaien de pols om Kote-Uke te starten;



**Adem diep uit door de mond**  
met kote uke aan de linkerkant, waarbij de linkervuist iets onder schouderhoogte komt (12f). De vuist, die met de rug naar boven gericht was, komt in de positie met de rug naar beneden en de pols buigt naar links in Kake Uke.



13. **Adem kort in**, zonder de positie van de onderarmen te veranderen, en open beide handen, met de handpalmen naar boven, voor u. (13a)



En met een korte uitademing draai de handpalmen vastberaden naar beneden in Osae Uke, met een laatste aanspanning. De armen zijn rond, de handen raken elkaar niet met de vingers. Synchroniseer de aanspanning van de buikspieren (Tanden) met de korte uitademing en de druk van de Osae Uke met beide handen. Met vastberadenheid en een laatste aanspanning. (13b),



### Drie Nukite

14. **Diep inademen door de neus en korte adem inhouden**  
Voer twee krachtige Hikite-oefeningen uit, met gebalde vuisten, onder de oksels. Alsof je iets afscheurt, bal je vuisten stevig en breng ze zijwaarts, vrij hoog. (14a) ;



**Door langdurig uit te ademen door de mond en de adem langdurig vast te houden**

Strek je armen naar voren met beide handen open alsof je de buik van je tegenstander wilt penetreren met de Nukite. Dit doe je vastberaden en met een laatste samentrekking. De armen zijn rond, de handen raken elkaar niet met de vingers. De armen zijn niet recht naar voren gestrekt, maar licht gebogen ter hoogte van elleboog. Het onderlichaam blijft stevig, de Tanden trek sterk samen Samengetrokken (14b).



**15. Door diep door de neus in te ademen en de adem even vast te houden**

Voer twee krachtige hikite-oefeningen uit, met gesloten vuisten onder de oksels. Alsof je iets afscheurt, sluit je je vuisten stevig en breng je ze zijwaarts, vrij hoog. (15a) ;

**Door langdurig uit te ademen door de mond en de adem langdurig vast te houden**

Strek je armen naar voren met beide handen open, alsof je de buik van je tegenstander wilt penetreren met de Nukite. Dit doe je met vastberadenheid en met laatste samentrekking. De armen zijn

rond, de handen raken elkaar niet door de vingers. De armen zijn niet recht vooruit gestrekt maar eerder licht gebogen in de elleboog. Het onderlichaam blijft solide, de Tanden scherp samengetrokken. (15b).



**16. Door diep door de neus in te ademen en de adem even vast te houden**

Voer twee krachtige Hikite-oefeningen uit, met gesloten vuisten onder de oksels. Alsof je iets afscheurt, sluit je je vuisten stevig en breng je ze zijwaarts, vrij hoog. (16a):

**Door langdurig uit te ademen door de mond en de adem langdurig vast te houden**

Strek je armen naar voren met beide handen open, alsof je de buik van je tegenstander wilt penetreren met de Nukite. Dit doe je met vastberadenheid en met laatste samentrekking. De armen zijn

rond, de handen raken elkaar niet door de vingers. De armen zijn niet recht vooruit gestrekt maar eerder licht gebogen in de elleboog.

Het onderlichaam blijft solide, de Tanden scherp samengetrokken. (16b).



## 17. Twee Tomoe -Uke (ook wel Mawashi Uke of Tora Guchi genoemd):



### **Adem diep in door de neus,**

Stap terug met de rechtervoet in de linker Mae Neko-Ashi, plaats de linkeronderarm voor de romp met de handpalm naar beneden, draai de rechterarm ter plekke 180° naar rechts, zodat de rechterelleboog altijd boven de linkerhand is en de handpalm van de rechterhand naar boven wijst (17a en 17b).

Terwijl u zich in Mae Neko Ashi positioneert, schuift u uw rechterhand naar achteren over uw linkerpols en terwijl u met de linkerhand voor uw torso cirkelvormige bewegingen maakt, naar links omhoog, laat u met de rechterhand cirkelvormige bewegingen naar rechts omlaag zakken, met de handpalmen naar voren gericht (17c). Op dit moment bevindt de linkerhand zich voor uw gezicht en de rechterhand voor uw onderbuik, beide handpalmen naar voren gericht, de positie stevig verankerd aan de grond in Mae Neko Ashi (17d).

Draai vervolgens de linkeronderarm in een halve cirkel naar links, waarbij u de hand in Gedan voor uw onderbuik plaatst, en draai de rechteronderarm in een halve cirkel naar rechts (17e), waarbij u de hand in Jodan voor uw lichaam plaatst. De handpalmen zijn altijd naar voren gericht. De ellebogen zijn dicht bij het lichaam, 1 vuist van het lichaam af (17f).

**door langdurig uit te ademen door de mond en de adem langdurig vast te houden ,**

uitvoeren linker Shôtei naar Gedan en rechter Shôtei naar Jodan (17g) voor het midden van het lichaam met alle kracht en stevigheid van Mae Neko Ashi, goed ondersteund op de grond met de rechtervoet.

Tijdens het uitvoeren van de Shôtei je uitademing correct, met de aanspanning van de buikspieren, de beenspieren, met name de rechter, de druk van de rechtervoet op de grond, de stevigheid van de rechterenkel en de vastberadenheid en uiteindelijke aanspanning van de Shôtei. Dit bereidt je voor op het principe van Kime.



## 18. Spiegelbeweging van de vorige beweging.

Adem diep in door de neus, stap achteruit met de linkervoet in de linker Mae Neko-Ashi, plaats de rechteronderarm voor de romp met de handpalm naar beneden, draai de linkerarm ter plekke 180° naar links, zodat de linkerelleboog altijd boven de rechterhand blijft en de handpalm van de linkerhand naar boven wijst (18a).

Terwijl u zich in Mae Neko Ashi positioneert, schuift u uw linkerhand naar achteren over uw rechterpols en terwijl u met uw rechterhand voor uw torso cirkelvormige bewegingen maakt, naar rechts omhoog,

laat u uw linkerhand cirkelvormig naar links omlaag zakken (18b), met de handpalmen naar voren gericht. Op dit moment bevindt de rechterhand zich voor uw gezicht en de linkerhand voor uw onderbuik, beide handpalmen naar voren gericht, de positie stevig verankerd aan de grond in Mae Neko Ashi.

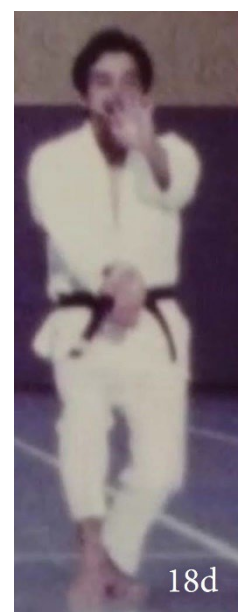
Draai vervolgens de rechteronderarm een halve cirkel naar rechts, plaats de hand in Gedan voor de onderbuik en draai de linkeronderarm een halve cirkel naar links, plaats de hand in Jodan voor het lichaam. Beide handpalmen zijn nog steeds naar voren gericht. Beide ellebogen zijn dicht bij het lichaam, één vuist van het lichaam verwijderd (18c).

Tijdens Tomoe Uke altijd aan het principe van "klevende handen" denken en de polsen in Kake plaatsen.

Adem uit door de mond en houd de adem lang vast.

Voer Shôtei rechts richting Gedan uit en Shôtei links richting Jodan. (18d) voor het midden van het lichaam met alle kracht en stevigheid van Mae Neko Ashi, goed ondersteund op de grond met de rechtervoet.

Tijdens de Shôtei je uitademing correct met de aanspanning van de buikspieren, de beenspieren, met name de linker, de druk van de linkervoet op de grond, de stevigheid van de linker enkel en de vastberadenheid en uiteindelijke aanspanning van de Shôtei. Dit bereidt je voor op het principe van Kime.



**19. Adem diep in door de neus en**

Breng beide handen naar weerszijden van het lichaam (19a en 19b), trek lepelhanden omhoog, met de handpalmen naar het gezicht gericht, de linkerhandpalm op de rug van de rechterhand (19b), de rechtersoet dicht bij de linker brengen in Musubi Dachi;



**Adem langzaam, kalm en sereen uit door de mond**

laat beide handen voor de onderbuik zakken, om terug te keren naar de beginpositie, linkerhandpalm boven rechterhandpalm (19d).



Ontspan alle spieren, laat de spanning uit lichaam en geest los, adem rustig in en uit om de Kata te voltooien. Kijk ver vooruit. Het lichaam is recht, de schouders laag, de kin ingetrokken, het bekken in een neutrale positie, de rug recht. Adem normaal.

**Geest en lichaam Zanshin. (19e)**

**EINDE**

# Kamigaito ryû no Tensho

25-05-2025

Tekst door Xavier Wispenninckx

Foto's uit de jaren 80 van Kamigaito Yoshikazu Sensei.

**Begin (YOI-MUSUBI DACHI) :** Hielen bij elkaar, tenen uit elkaar;  
handen gekruist voor de onderbuik, de handpalm van de linkerhand  
geplaatst op de rug van de rechterhand. (Yoi)

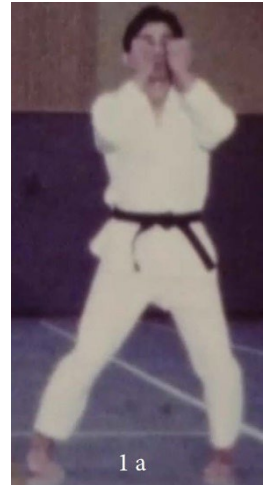
Ontspan alle spieren, laat de spanning uit lichaam en geest los, adem rustig in en uit voordat je met de Kata begint. Kijk ver vooruit. Het lichaam is recht, de schouders laag, de kin ingetrokken, het bekken in een neutrale positie, de rug recht. Adem normaal. Geest en lichaam Zanshin .



De nummering van de tekst komt overeen met de nummering van de foto's van Yoshikazu Kamigaito Sensei

### 1. Haal diep adem door de neus (1a)

Til tegelijkertijd de armen parallel aan de borst omhoog, beide handen open, handpalmen naar het gezicht gericht, aan beide kanten van het gezicht, en spreid eerst de linkerhiel naar links en vervolgens de rechterhiel naar rechts terwijl u de punten van de armen opzij houdt. Voeten op gelijke afstand; de ellebogen zijn nauwelijks bewogen. De afstand tussen de voeten is dus vrij klein.



### Adem lang uit door de mond (1b)

Tegelijkertijd, alsof je een stok tussen je tanden houdt, bal je je vuisten voor je gezicht en laat ze met al je kracht aan weerszijden van je heupen zakken, met het gevoel dat je je hele lichaam naar de grond drukt; de samentrekking van de buikspieren, van alle spieren van het lichaam (benen, rug, billen) en het ballen van de vuisten neemt in crescendo toe tegen het einde van de beweging; alles is gesynchroniseerd met de krachtige uitademing. Wanneer beide vuisten hun beweging beëindigen, versterk je je laatste uitademing met een versterking van de samentrekking van je buikspieren en andere spieren, met name die van de tanden, met het gevoel dat je alle spieren naar je navel tilt, terwijl je je billen zo hard mogelijk samenknijpt. Stop met ademen tot de volgende beweging.



De sterk aangespannen buikband van de Tandens bevordert zo de samentrekking van de interne spieren tussen de benen, waardoor een Mae Geri de testikels niet kan bereiken. Het zijn dus niet de knieën die dit type Mae Geri verhinderen. De knieën blijven licht gespreid en zeker niet naar binnen gebogen. Dit is de Heiko-Dachi houding.

Houd na de eerste inademing je adem even vast, concentreer al je energie en laat deze met wilskracht en vastberadenheid los tijdens de uitademing die volgt. Deze cyclus van inademen, de adem inhouden en uitademen is de sleutel tot je Kata Kamigaito Ryû no Tensho. Het vereist veel aandacht om een perfecte synchronisatie te garanderen tussen je ademhaling, je bewegingen, het einde van je bewegingen en je geest gedurende de hele reeks. Het vereist energie, concentratie, focus en aanwezigheid.

Deze cyclus herhaalt zich gedurende de Kata Kamigaito Ryû no Tensho en geeft hem ritme en levendigheid. Afhankelijk van je ervaring, conditie, leeftijd... kun je deze cyclus variëren en de verschillende effecten op je Kata zien. Zo zal de lengte van de Kata in de loop van de tijd variëren, afhankelijk van of je inademingen en uitademingen heel kort, kort, middellang, lang of heel lang zijn.

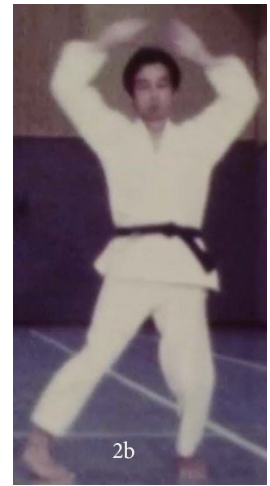
Hiermee leer je hoe je je ademhaling kunt controleren en hoe je de buikademhaling kunt synchroniseren, zodat je deze verstandig kunt gebruiken tijdens je Kihon, andere Kata's en Kumite.

## 2. Haal diep adem door de neus (2a en 2b)

**Arm:** Til tegelijkertijd beide open handen op, recht voor de linker, handpalmen naar voren, en kruis ze voor het gezicht, alsof u met elke hand een cirkel tekent

**Benen:** Beweeg de rechtersvoet in een halve cirkel naar voren om de Migi Sanchin Dachi (rechte) positie te bereiken en zodra de rechtersvoet de grond raakt (net voor en tijdens de beweging, houd de buikspieren aangespannen) ,

**Sanchin Dachi beweging:** beweeg het been in zijn geheel vanuit de heup (verbinding van het dijbeen met het heupbeen) bewegen. Dit lichaamsdeel beweegt naar voren en de rest van het been volgt. De voet blijft laag bij de grond zonder omhoog te komen.



## Adem lang uit door de mond (2c en 2d)

en breng de handen open, beginnend ze te sluiten tot vuisten op schouderhoogte, terwijl je beide vuisten volledig sluit op dezelfde hoogte, iets onder schouderhoogte, voor de romp; er is een vuistruimte naar voren tussen de ellebogen en de ribben, de vuisten zijn ongeveer op schouderhoogte. Ervaar de sensatie van het spierachtig samenknijpen van een bal tussen je ellebogen. Wees voorzichtig om de ellebogen naar elkaar toe te brengen in plaats van de vuisten, waarbij je de latissimus dorsi spieren en de spieren onder het schouderblad aanspant. Dit is een Morote Chudan Uke - dubbele binnenblok. De binnenkant van de vuist is op dezelfde lijn als de buitenkant van de schouder. De pols buigt naar buiten zodat de vuist in Kake Uke is om de aanval van de tegenstander te haken.

Wanneer beide vuisten hun beweging voltooien, versterk je je laatste uitademing met een versterking van de contractie van je buikspieren en andere spieren. Houd je adem in tot de volgende beweging.



### 3. Haal diep adem door de neus (3a)

en trek de linkervuist langzaam, krachtig en vrij hoog terug, onder de oksel, in Hikite.

**Dan, zonder in- of uitademen (3b)**, open de rechterhand, met de handpalm naar beneden en maak een Shuto naar rechts (Hiki Uke), met de pols naar rechts gebogen (in Kake Uke); de elleboog beweegt niet te ver van de buste; keer terug naar het midden met de handpalm naar boven, voor de rechterschouder (3c) en draai dan de hand naar rechts, maak een Kake Uke met de open rechterhand, trek de hand in deze positie, met de handpalm naar voren en naar beneden, vingers omhoog, naar de rechterflank, vrij hoog ( Ushiro Kake -Uke) (3d) .



De hand- en armbewegingen die hier worden beschreven, vertegenwoordigen het JU (zachte, soepele) deel van Kamigaito ryû no Tensho Kata. Hoewel deze bewegingen soepel zijn, worden ze met vastberadenheid uitgevoerd, met name bij de Kake Uke-trek.

Respecteer de afwisseling van samentrekking en ontspanning, spanning en loslaten, die het ritme van uitademing en inademing volgen.

Het onderlichaam blijft goed aangespannen, net als de buikspieren.

De bovenste ledematen zijn weliswaar mobiel, maar worden ondersteund door een stevig lichaam dankzij de versterking van de buikspieren, de Tanden, het bekken, de benen, het kruis en de verankering van de voeten aan de grond.

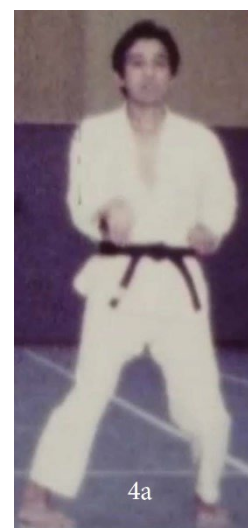
### **Adem lang uit door de mond in (3e)**

uitvoeren van Jodan Shôtei Oshi met de rechterhand naar het midden en omhoog in Jodan, met alle kracht, de buikspieren worden samengetrokken, het bekken, de benen worden samengetrokken en goed gefixeerd op de grond, de billen aangespannen, het kruis beschermend en eindigend door nog krachtiger uit te ademen met een keelklank Haa.



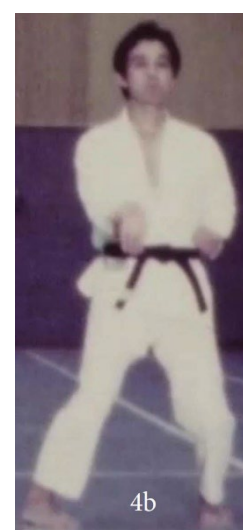
### **4. Haal diep adem door de neus (4a)**

Vanuit de Shôtei Jodan positie, draai de handpalm naar boven, in Ura Kake Uke en trek het naar de rechterflank, vrij hoog, alsof je de arm van de tegenstander wilt haken, vingers naar de grond, palm naar voren. NB: dit is vergelijkbaar met stap 12 van het Seishan Kata. (zie handleiding Vol. 4 Hogere Kata's van Kamigaito Yoshikazu Sensei).



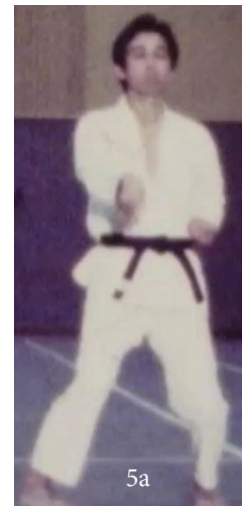
### **Adem lang uit door de mond in (4b)**

Uitvoeren van Gedan Shôtei Oshi rechts naar het midden en naar beneden in Gedan, met alle kracht, de buikspieren worden samengetrokken, het bekken, de benen worden samengetrokken en goed gefixeerd op de grond, de billen aangespannen, het kruis beschermend en eindigend door nog krachtiger uit te ademen met een keelklank Haa. Zorg ervoor dat je hand niet naar links is gekanteld, maar dat je handpalm goed naar voren is gericht.



## 5. Haal diep adem door de neus naar binnen (5a)

door Jodan Koken Uke rechts naar boven uit te voeren, vingers naar beneden, waarbij de middelvinger de duim raakt (blokkeren met de rechter bovenrand van de pols). Beweeg de rechterelleboog niet te ver weg van de borst om dit te doen. Jodan Koken Uke wordt gedaan met vastberadenheid en met afsluitende contractie.



## Adem lang uit door de Mond in (5b en 5c)

door een rechte neerwaartse Shuto uit te voeren op Chudan niveau. Shuto wordt gedaan met vastberadenheid en met laatste samentrekking en door te eindigen om nog sterker te expireren met een keelklank Haa.

Dit is eerder Seiryuto Uke dan Shuto Uke, omdat het meer nadruk legt op de beweging van de onderarm en elleboog verbonden met het lichaam (en met de abdominale contractie) en niet gewoon een Shuto van de hand.



## 6. Haal diep adem door de neus naar binnen (6a)

door Chudan Yoko Koken Uke rechts horizontaal naar rechts uit te voeren, vingers naar links, waarbij de wijsvinger de duim raakt. Beweeg de rechter elleboog niet te ver weg van de borst om dit te doen. Koken Uke wordt gedaan met vastberadenheid en met laatste samentrekking. (blokkeren met de hele achterkant van de pols)



## Adem lang uit door de mond in (6b en 6c)

door de hand terug te brengen en een rechte, horizontale Chudan Uchi Shôtei Uke uit te voeren naar de middenlijn. Shôtei wordt gemaakt met vastberadenheid en met laatste samentrekking en door te eindigen om nog sterker te verstrijken met een keelklank Haa. De elleboog beweegt niet te ver van de borst.

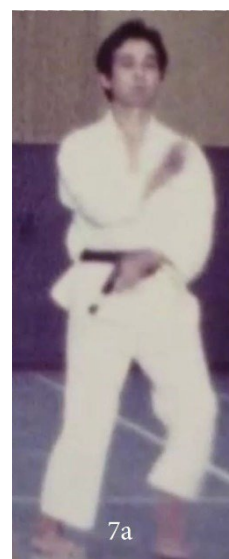
( uchi uke : inner block - soto uke : buitenblok)



## 7. Haal diep adem door de neus (7a en 7b)

Benen: Buikspieren aangespannen, beweeg je linkerbeen in een halve cirkel naar voren om aan te komen in de Hidari Sanchin- Dachi links; let op je beweging in Sanchin Dachi!

Armen: de onderarmen kruisen voor het lichaam, de linkeronderarm naar beneden, de achterkant van de vuist omhoog, en voor de rechteronderarm omhoog, de achterkant van de vuist naar beneden, terwijl de vuisten gesloten worden en zodra de linkervoet de grond raakt:





### **Adem lang uit door de mond (7c)**

tijdens het uitvoeren van Hidari Chudan Yoko Uke links (Kote Uke) en Hikite rechts, vrij hoog, onder de oksel. De Kote Uke wordt krachtig en met samentrekking uitgevoerd. Houd ook hier bij de Kote Uke de elleboog dicht bij de borst; de buitenkant van de pink is in lijn met de buitenkant van de linkerschouder, de linkervuist is naar links en naar beneden gebogen (Kake Uke). Dit type Kote Uke-verdediging met Kake Uke is typisch voor het niet alleen blokkeren van een stoot, maar ook voor het afweren ervan, terwijl je er toch aan vast blijft zitten om hem te

controleren.

Zie voor verdere uitleg van Kote Uke de Kihon handleiding (Vol.2) en de Yakusoku Kumite handleiding (Vol.5) van Yoshikazu Kamigaito Sensei.

Goju Ryu omschrijft deze aanpak als "plakkerige hand".

8. **Adem diep in door de neus** , open de linkerhand, handpalm naar beneden (8a) en maak een shuto naar links (Hiki Uke) , (8b ) met de pols gebogen naar links (in Kake) ; de elleboog beweegt niet te ver van de buste; keer terug naar



het midden (8c) met de handpalm naar boven, voor de linkerschouder en terwijl u de hand naar links draait, maakt u een Kake Uke met de open linkerhand, trek de hand in deze positie, handpalm naar voren en naar beneden, vingers omhoog, naar de linkerflank, vrij hoog ( Ushiro Kake -uke). (8d)

### Adem lang uit door de mond (8e)

Draag Hidari Jodan Shôtei Oshi met de linkerhand naar het midden en omhoog in Jodan, met alle kracht, de buikspieren worden aangespannen, het bekken, de benen worden aangespannen en goed op de grond gefixeerd, de billen worden aangespannen, het kruis wordt beschermd en de uitademing wordt nog krachtiger afgerond met een keelklank Haa.



### 9. Haal diep adem door de neus (9a)

Vanuit de Shôtei Jodan positie, draai de handpalm naar boven, in Ura Kake Uke en trek het naar de linkerflank, vrij hoog, alsof je de arm van de tegenstander wilt haken, vingers naar de grond, palm naar voren.

NB: dit is vergelijkbaar met stap 12 van het Seishan Kata. (zie handleiding Vol. 4 Hogere Kata's van Kamigaito Yoshikazu Sensei).



### Adem lang uit door de mond (9b)

Uitvoeren van Gedan Shôtei Oshi rechts naar het midden en naar beneden in Gedan, met alle kracht, de buikspieren worden samengetrokken, het bekken, de benen worden samengetrokken en goed gefixeerd op de grond, de billen aangespannen, het kruis beschermend en eindigend door nog krachtiger uit te ademen met een keelklank Haa.

Zorg ervoor dat je hand niet naar rechts is gekanteld, maar dat je handpalm goed naar voren is gericht.

## 10. Haal diep adem door de neus naar binnen (10a en 10b)

door Jodan Koken Uke links naar boven uit te voeren, vingers naar beneden, waarbij de middelvinger de duim raakt ((blokkeren met de bovenkant van de linkerpols). Beweeg de linkerelleboog niet te ver weg van de borst om dit te doen. Jodan Koken Uke wordt gedaan met vastberadenheid en met afsluitende contractie.



### Adem lang uit door de Mond (10c)

door een linkse neerwaartse Shuto uit te voeren op Chudan niveau. Shuto wordt gedaan met vastberadenheid en met laatste samentrekking en door te eindigen om nog sterker te expireren met een keelklank Haa.

Dit is eerder Seiryuto Uke dan Shuto Uke, omdat het meer nadruk legt op de beweging van de onderarm en elleboog verbonden met het lichaam (en met de abdominale contractie) en niet gewoon een Shuto van de hand



## 11. Haal diep adem door de neus naar binnen (11a en 11b)

door Chudan Yoko Koken Uke links horizontaal naar links uit te voeren, vingers naar rechts, waarbij de wijsvinger de duim raakt. Beweeg de rechter elleboog niet te ver weg van de borst om dit te doen. Koken Uke wordt gedaan met vastberadenheid en met laatste samentrekking. (blokkeren met de hele achterkant van de pols)



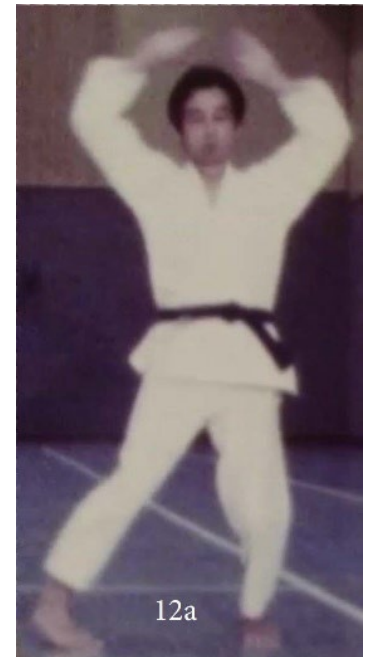
### Adem diep uit door de mond in (11c)

en breng de hand terug, voer een linker Chudan Uchi Shôtei Uke uit, horizontaal naar de middenlijn. Shôtei wordt gemaakt met vastberadenheid en met laatste samentrekking en door te eindigen om nog sterker te verstrijken met een keelklank Haa. De elleboog beweegt niet te ver van de borst.

## 12. Haal diep adem door de neus (12a)

*Arm:* Til tegelijkertijd beide open handen op, recht voor de linker, handpalmen naar voren, en kruis ze voor het gezicht, alsof u met elke hand een cirkel tekent

*Benen:* Beweeg de rechtervoet in een halve cirkel naar voren om in de rechter Sanchin Dachi te komen en zodra de rechtervoet de grond raakt (houd vlak voor en tijdens de beweging de buikspieren aangespannen),



## Adem lang uit via de mond (12b en 12c)

en breng de handen open, beginnend te sluiten tot vuisten op schouderhoogte, terwijl je beide vuisten volledig sluit op dezelfde hoogte, iets onder schouderhoogte, voor de romp. Er is de ruimte van een vuist naar voren tussen de ellebogen en de ribben, met de vuisten op ongeveer schouderhoogte. Voel alsof je gespierd een bal tussen je ellebogen knijpt. Zorg ervoor dat je je ellebogen samenbrengt in plaats van je vuisten, door de grote rugspieren en de spieren onder het schouderblad samen te trekken. Dit is een Morote Chudan Uke - dubbel binnenblok. De binnenkant van de vuist ligt op dezelfde lijn als de buitenkant van de schouder. Ga verder naar punt 13.



De bewegingen 3, 4, 5 en 6, 7, 8 worden dit keer samen met beide handen uitgevoerd.

**13. Haal diep adem door de neus**

, open beide handen, handpalmen naar beneden (13a) en maak tegelijkertijd een shuto naar rechts en een Shuto naar links (hiki Uke) met de polsen naar buiten gebogen (in Kake).



De ellebogen bewegen niet te ver van de romp; keer met elke hand terug naar het midden (13b), met de handpalmen naar boven, voor de betreffende schouder. Trek, terwijl u met elke hand een Kake Uke uitvoert, elke hand in deze positie omhoog naar de betreffende heup, onder de oksel (Ushiro). Kake Uke) (13c).

Het onderlichaam blijft goed aangespannen met de buikspieren.

De bovenste ledematen zijn weliswaar mobiel, maar worden ondersteund door een stevig lichaam dankzij de versterking van de buikspieren, de Tanden, het bekken, de benen, het kruis en de verankering van de voeten aan de grond.

**Adem lang uit door de mond (13d)**

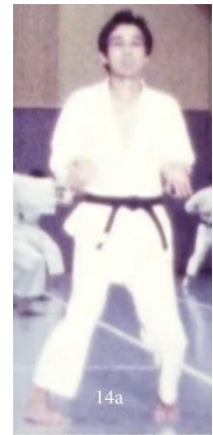
Draag Jodan Morote Shôtei Oshi met elke hand naar voren en omhoog in Jodan, met alle kracht, de buikspieren worden aangespannen, het bekken, de benen worden aangespannen en goed op de grond gefixeerd, de billen worden aangespannen, het kruis wordt beschermd en het uitademen wordt nog krachtiger afgerond met een keelklank Haa.



#### 14. Haal diep adem door de neus (14a)

Draai vanuit de Shôtei Jodan positie de handen met de palm naar boven in Ura Kake Uke en trek ze vastberaden naar de linker- en rechterflank met een laatste samentrekking, hoog genoeg onder de oksels, alsof je de armen van de tegenstander vasthaakt, vingers naar de grond, handpalmen naar voren.

NB: dit is vrijwel gelijk aan tijd 12 van de Kata Seishan (zie handleiding Vol. 4 Superior Kata's door Kamigaito Yoshikazu Sensei).



#### Adem lang uit door de mond in (14b)

Voer Gedan Morote Shôtei Oshi uit met elke hand naar voren en naar beneden in Gedan, met alle kracht, de buikspieren samengetrokken, het bekken, de benen samengetrokken en goed gefixeerd op de grond, de billen strak, het kruis beschermend en eindigend door nog krachtiger uit te ademen met een keelklank Haa.

Zorg ervoor dat de rechterhand niet naar links gekanteld is, maar met de handpalm naar voren gericht, en dat de linkerhand niet naar rechts gekanteld is, maar met de handpalm naar voren gericht.



#### 15. Haal diep adem door de neus naar binnen (15a)

door Morote Jodan Koken Uke uit te voeren met elke hand naar boven, vingers naar beneden, waarbij de middelvinger de duim raakt. Beweeg de ellebogen niet te ver weg van de borst als je dit doet. Jodan Koken Uke wordt gedaan met vastberadenheid en met laatste samentrekking.



#### Adem lang uit door de mond in (15b en 15c)

door Morote Shuto uit te voeren met elke hand naar beneden, op Chudan niveau. Shuto wordt uitgevoerd met vastberadenheid en met een laatste samentrekking, eindigend door nog krachtiger uit te ademen met een keelklank van Haa. Dit is meer Seiryuto dan Shuto!



**16. Adem in door de neus (16a en 16b)**  
door Chudan Yoko Koken Uke uit te voeren met elke hand horizontaal naar rechts en links, vingers naar links, waarbij de wijsvinger de duim raakt. Beweeg de ellebogen niet te ver weg van de borst als je dit doet. Koken Uke wordt gedaan met vastberadenheid en met laatste samentrekking.



**Adem uit door de mond in (16c)**

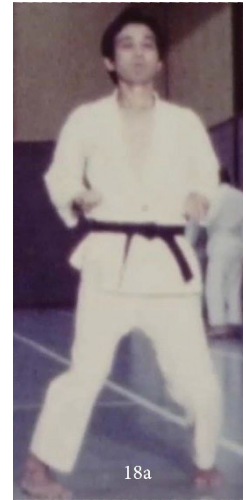
Breng elke hand terug en voer Chudan Uchi Shôtei Uke horizontaal uit naar de middenlijn. Shôtei wordt uitgevoerd met vastberadenheid en met een laatste samentrekking, eindigend door nog krachtiger uit te ademen met een keelklank van Haa.

**17. Met een korte inademing,** zonder de positie van de onderarmen te veranderen, open je beide handen, met de handpalmen naar boven, voor je, **en met een korte uitademing (17),** draai de handpalmen vastberaden en met een laatste contractie naar beneden in Osae Uke. De armen zijn rond, de handen raken elkaar niet met de vingers. Synchroniseer de contractie van de buikspieren (Tanden) met de korte uitademing van de buik en de druk van de Osae Uke met beide handen. Met vastberaden en met een laatste contractie.



**18. Diep inademen door de neus en de adem kort vasthouden (18a).**

Voer snel en krachtig twee Hikite uit, met gesloten vuisten, onder de oksels. Alsof je iets afscheurt, sluit je je vuisten stevig en breng ze naar de zijkanten, vrij hoog.

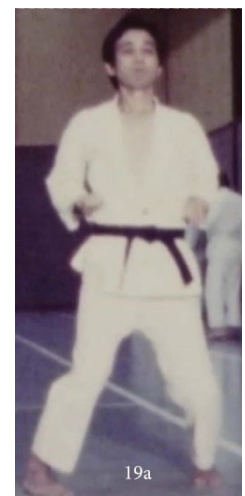


**Adem lang uit door de mond en houd de adem lang vast (18b).**

Strek je armen naar voren met beide handen open, alsof je de buik van je tegenstander wilt penetreren met de Nukite. Dit doe je vastberaden en met een laatste contractie. De armen zijn rond, de handen raken elkaar niet met de vingers. De armen zijn niet recht naar voren gestrekt, maar licht gebogen in de elleboog. Het onderlichaam blijft solide, de Tanden zijn sterk aangetrokken.

**19. Lang inademen door de neus en kort de adem inhouden (19a)**

Voer snel en scherp twee Hikite uit, met gebalde vuisten onder de oksels. Alsof je iets afscheurt, bal je je vuisten stevig en breng ze naar de zijkanten, vrij hoog.



**Adem lang uit door de mond en houd de adem lang vast (19b).**

Strek je armen naar voren met beide handen open, alsof je de buik van je tegenstander wilt penetreren met de Nukite. Dit doe je vastberaden en met een laatste contractie. De armen zijn rond, de handen raken elkaar niet met de vingers. De armen zijn niet recht naar voren gestrekt, maar licht gebogen in de elleboog. Het onderlichaam blijft solide, de Tanden zijn sterk aangetrokken.



## 20. Lang inademen door de neus en kort de adem inhouden (20a)

Voer snel en scherp twee Hikite uit, met gebalde vuisten onder de oksels . Alsof je iets afscheurt, bal je je vuisten stevig en breng ze naar de zijkanten, vrij hoog.



## Langdurig uitademen door de mond en de adem lang vasthouden (20b)

Strek je armen naar voren met beide handen open, alsof je de buik van je tegenstander wilt penetreren met de Nukite. Dit doe je vastberaden en met een laatste aanspanning. De armen zijn rond, de handen raken elkaar niet met de vingers. De armen zijn niet recht naar voren gestrekt, maar licht gebogen in de elleboog. Het onderlichaam blijft solide, de Tanden zijn sterk aangespannen.



**Twee Tomoe -Uke (ook wel Mawashi Uke of Tora Guchi genoemd):**  
**21. Adem diep in door de neus,**



Zet de rechtervoet terug in de linker Mae Neko-Ashi, plaats de linker onderarm voor de borst met de palm naar beneden, de rechterarm draait ter plaatse 180° naar rechts zodat de rechterelleboog altijd boven de linkerhand is en de rechterhand met de palm naar boven. (21a en 21b) .

Schuif, terwijl u in Mae Neko Ashi positioneert, de rechterhand naar achteren over de linkerpols en terwijl de linkerhand voor de romp cirkelvormig naar links omhoog beweegt, laat de rechterhand cirkelvormig naar rechts omlaag zakken (21c, 21d en 21e). De handpalmen zijn naar voren gericht. Op dit moment bevindt de linkerhand zich voor het gezicht en de rechterhand voor de onderbuik. Beide handpalmen zijn naar voren gericht. De positie in Mae Neko Ashi is stevig verankerd aan de grond. Draai vervolgens de linkeronderarm een halve cirkel naar links, plaats de hand in Gedan voor de onderbuik en draai de rechteronderarm een halve cirkel naar rechts, plaats de hand in Jodan voor het lichaam. De handpalmen blijven naar voren gericht. De ellebogen zijn dicht bij het lichaam, 1 vuist van het lichaam verwijderd. (21f)

**Door langdurig uit te ademen door de mond en de adem langdurig vast te houden (21g),**

Voer linker Shôtei uit naar Gedan en rechter Shôtei naar Jodan voor het midden van het lichaam met alle kracht en stevigheid van Neko Ashi, goed ondersteund op de grond op de rechtervoet. Tijdens het uitvoeren van de Shôtei synchroniseer je je uitademing correct, met de samentrekking van de buikspieren, de beenspieren, vooral de rechter, de druk van de rechtervoet op de grond, de stevigheid van de rechterenkel en de vastberadenheid en de uiteindelijke samentrekking van de Shôtei het uitademen nog krachtiger afronden met een glutamaatgeluid Haa . Dit bereidt je voor op het Kime -principe .



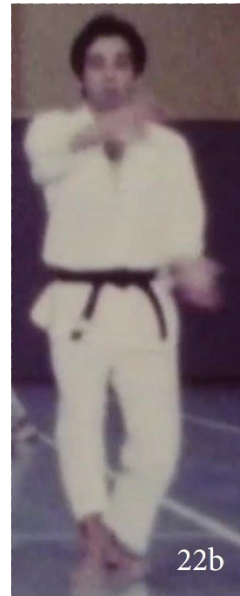
**22. Spiegelbeweging van de vorige beweging**

### **Adem in door de neus,**

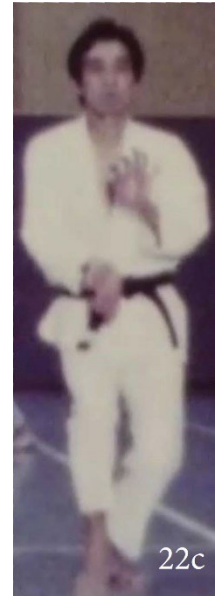
Stap terug met de linkervoet in de linker Mae Neko-Ashi, plaats de rechter onderarm voor de borst met de palm naar beneden, de linker arm draait ter plaatse 180° naar links zodat de linker elleboog altijd boven de rechter hand is, en de linker handpalm naar boven. (22a) .



22a



22b



22c

Terwijl je in Mae Neko Ashi staat, schuif je je linkerhand naar achteren over je rechterpols en terwijl je de rechterhand voor je

torso in een cirkelvormige beweging naar rechts omhoog beweegt, laat je de linkerhand in een cirkelvormige beweging naar links omlaag zakken, met de handpalmen naar voren gericht. Op dit moment bevindt de rechterhand zich voor je gezicht en de linkerhand voor je onderbuik, beide handpalmen naar voren gericht, de positie stevig verankerd aan de grond in Mae Neko Ashi (22b) .

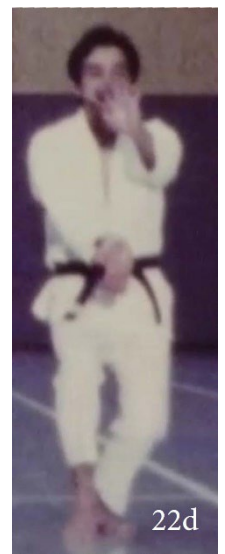
Draai vervolgens de rechteronderarm een halve cirkel naar rechts, plaats de hand in Gedan voor de onderbuik en draai de linkeronderarm een halve cirkel naar links, plaats de hand in Jodan voor het lichaam. Beide handpalmen zijn nog steeds naar voren gericht. Beide ellebogen zijn dicht bij het lichaam, 1 vuist van het lichaam verwijderd (22c) .

Tijdens Tomoe Uke altijd aan het principe van "klevende handen" denken en de polsen in Kake plaatsen.

### **Door langdurig uit te ademen door de mond en de adem langdurig vast te houden (22d),**

uitvoeren Rechter Shôtei richting Gedan en linker Shôtei richting Jodan voor het midden van het lichaam met alle kracht en stevigheid van Neko Ashi, goed ondersteund op de grond met de rechtervoet.

Synchroniseer tijdens het uitvoeren van de Shôtei je uitademing op de juiste manier met het samentrekken van de buikspieren, de spieren van de benen, vooral de linker, de druk van de linkervoet op de grond, de stevigheid van de linkerenkel en de vastberadenheid en uiteindelijke samentrekking van de Shôtei, eindigend door nog krachtiger uit te ademen met een keelklank van Haa. Dit bereidt je voor op het principe van Kime



22d

**23. Door diep in te ademen door de neus (23a en 23b)**

Breng beide handen aan beide zijden van het lichaam, til de handen op in een lepelvorm, handpalmen naar het gezicht gericht, de linkerhandpalm op de rug van de rechterhand, breng de rechtervoet dicht bij de linker in Musubi Dachi.



**24. Adem langzaam, kalm en sereen uit door de mond (23c en 23d)**

Laat beide handen voor de onderbuik zakken, om terug te keren naar de beginpositie, de linkerhandpalm boven de rechterhandpalm.



Ontspan alle spieren, laat de spanning uit lichaam en geest los en adem rustig in en uit om de kata te voltooien. Kijk ver vooruit. Houd je lichaam recht, schouders laag, kin ingetrokken, bekken neutraal en ruggengraat recht. Adem normaal.

**Geest en lichaam Zanshin (23e).**



**EINDE**

## Diverse opmerkingen en aantekeningen:

**1. Positie.** Houd een rechte houding aan. Voeten in Sanchin Dachi stevig op de grond, knieën licht gebogen, bekken in neutrale positie (noch anteversie noch retroversie) , romp recht, rug licht gebold (lumbale wervelkolom licht naar achteren duwend) zodat de wervelkolom vrijwel recht is, van het stuitbeen tot de nekspieren, hoofd omhoog gericht maar zonder spiercontractie, kin ingetrokken. Deze positie is van het type boompositie (Zhan Zhuang) in Taiji.

Vermijd bij het inademen absoluut het optrekken van uw schouders. U ademt dan via uw romp en niet via uw buikademhaling.

Houd uw schouders te allen tijde laag.

Bij aanvallen en verdedigingen worden ook de rug- en zijspieren gebruikt, in synchronisatie met de ademhaling (inademing, uitademing of apneu).

**2. Ademhaling.** Lengte van inademen en uitademen: Over het algemeen zijn inademen lang en krachtig, uitademen lang en krachtig. Je moet dit synchroniseren met je verdedigingen en aanvallen, met en soms zonder Kime.

Maar niets weerhoudt je ervan om deze Kamigaito ryû no Sanchin en Kamigaito Ryû no Tensho Kata's te herhalen door het ritme van de ademhaling aan te passen aan je eigen manier (kort -kort, kort-lang, lang-kort, lang-lang voor in- en uitademing). Dit maakt elke keer een andere oefening en je zult moeten leren onderscheiden wat het beste bij je past.

Omdat je deze Kata's het beste meerdere keren per dag kunt herhalen, zul je merken dat ze je bevallen als je ze op je eigen manier kruidt. Het is een erg lang werk, voor je hele leven in feite.

**3. Is het een Wado-Ryu Kata ? Nee.**

Voor de geschiedenis van deze Kata's laat ik u zelf maar eens op internet surfen of een overvloed aan literatuur raadplegen om uw eigen mening te vormen.

Onze Meester Kamigaito leerde ons Wado-Ryu. Maar in zijn carrière beoefende hij vele stijlen. Vanaf het begin van zijn lesgeven in België leerde hij ons de Sanchin- en Tensho-Kata's en liet hij ons ze onvermoeibaar herhalen, zonder ze al te veel uit te leggen of in detail te treden.

We begrepen dat deze Kata's belangrijk waren voor ons onderzoek naar karate en herhaalden ze daarom onvermoeibaar.

Zoals in de literatuur wordt uitgelegd, zijn deze Kata's basis-Kata's die elke stijl kan gebruiken als ondersteuning bij de training van ons lichaam, om ons te laten wennen aan de buikademhaling, om ons te laten wennen aan de synchronisatie van deze ademhaling met verdedigings- en aanvalsbewegingen, om ons te laten wennen aan een correcte lichaamshouding, om ons te laten wennen aan het verstandig gebruiken van spiercontractie en -ontspanning, om ons te laten wennen aan concentratie.

Wij zijn geen Goju-Ryu beoefenaars omdat we deze leer niet hebben ontvangen.

Zoals hierboven aangegeven, lijkt de Sanchin Dachi- positie sterk op de boomhouding in Taiji, dus het begrip wortelen komt meteen in gedachten.

Maar voor ons, Wado Ryu beoefenaars, moeten deze kata's ons ook in staat stellen om niet alleen deze notie van geworteldheid te voelen, maar zeker ook de notie van verplaatsing, van beweging, enz. Iets om naar te zoeken.

Dit zijn de redenen waarom we de Kamigaito ryû no Sanchin en Kamigaito ryû no Tensho kata's blijven beoefenen, ook al zijn we Wado-Ryu karateka's. Ik kan alle karateka's, ongeacht hun stijl, alleen maar sterk aanraden om deze kata's regelmatig te beoefenen.

**4. Chojun Miyagi - Osaka op 28 januari 1936: fragment uit de historische schets van Karate-do, vechtkunsten van Ryukyu door Chojun Miyagi, uitgesproken in de collegezaal op de 4e verdieping van Meiji Shoten in Sakaisuji , Osaka op 28 januari 1936**

( [bestand:///I:/Users/Gebruiker/Documents/1%20AAAsanchin/Sanchin-Tensho-Respiration/3.Sanchin/Fascicule%20XW%20Sa nchin%20-%20Tensho/Fascicule%20XW/Historical-Outline-Of-Karate-do-Martial-Arts-Of-Ryukyu-by-Chojun-Miyagi.pdf](#) )

“Preparatory Exercise - We exercise each muscle of our body in order to enhance its flexibility, strength and endurance, and then we practice the fundamental Kata (Heishugata), namely Sanchin, Tensho and Naifanchi. We do again this preparatory exercise after practice of Kata to relax our muscles. And we take a breathing exercise and take a rest quietly.

Fundamental Kata Sanchin, Tensho and Naifanchi are the fundamental Kata. Through practicing them, we can take a correct posture. We can inhale and exhale correctly. We can adjust increasing or decreasing our power harmoniously. We can develop a powerful physique and a strong will of warrior.

I summarize as follows. We induce the interaction of mind and body from the fundamental Kata, Sanchin, Tensho and Naifanchi. We develop the spirit of martial arts by acquiring fighting techniques through practicing Kaishu Kata (Katas except Fundamental Katas) and Kumite training correctly.”

**5. Fragmenten uit het boek van Morio Higaonna (Traditional Karate-Do Okinawa Goju Ryu - Vol. 1 De fundamentele technieken van Morio Higaonna, 1985)**

#### **Koken (gebogen pols)**

Buig uw hand zo ver mogelijk naar beneden en raak met uw duim het midden van uw vingers aan.

Gebruik de gebogen pols om het gezicht, de borst, de zijkant van de buik en de onderbuik van de tegenstander aan te vallen. Koken kan worden gebruikt om effectief te blokkeren.



## Mawashi Uke of Tora Guchi of Tomoe Uke in Goju Ryu

Bovenhand rechts, handpalm naar boven, onderarm 45 graden naar voren gebogen, elleboog op vuistlengte van het lichaam.

Breng de elleboog naar het midden en dicht bij de borst, de onderarm wordt dus parallel aan de borst geplaatst, de handpalm nog steeds omhoog maar lichtjes gekanteld in een hoek van 45° naar u toe.

Plaats de rechterhand in Hikite, met de handpalm naar boven en draai deze altijd om in Hikite maar met de handpalm naar boven ( de rechteronderarm blijft aan het lichaam vastzitten!) en vrij hoog bij de oksel, voordat je een Shôtei recht vooruit en omhoog uitvoert Jodan

De onderste linkerhand wordt met de onderarm horizontaal tegen de borst geplaatst, met de handpalm naar beneden

Begin zoals Hiki Uke, til de onderarm voor je op in een halve cirkel naar links. Wanneer de linkeronderarm in het verticale vlak is en 45° naar voren helt, draai je eerst de handpalm naar beneden en breng je de rug van de hand dicht naar de pols. Laat de hand in het verticale vlak zakken, met de elleboog altijd dicht bij het lichaam. Breng de hand met de handpalm weer naar boven, in Hikite vrij hoog bij de oksel om vervolgens een lage linker Shôtei Gedan voor je te maken.

Houd je ellebogen altijd dicht bij je zij voor meer kracht, net als bij de Sanchin.

De handen in Shôtei omhoog en omlaag zijn op dezelfde afstand van het lichaam

### Musubi Dachi

Voeten plat op de vloer, hielen tegen elkaar, ongeveer 60 graden uit elkaar. De knieën moeten licht gebogen zijn, waarbij het lichaamsgewicht op de tenen rust, niet alleen op de hielen. Deze formele positie wordt gebruikt tijdens de training, voor en na Kata's, tijdens meerdere Kata's en als startpunt.

### Heiko Dachi

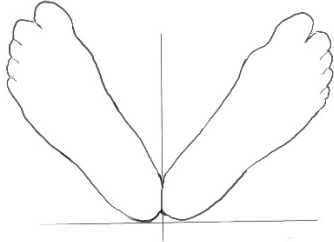
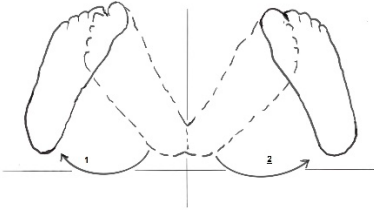

De tenen van beide voeten wijzen naar voren. De binnenkanten zijn parallel. Het zwaartepunt bevindt zich halverwege de voeten. De knieën zijn van nature recht.

### Sanchin Dachi

Van Heiko Dachi, stap met je rechtersoet naar voren, zodat je linkervoet diagonaal achter je rechtersoet staat. Houd de hiel van je voorste voet in lijn met de grote teen van je achterste voet. De tenen van beide voeten staan iets naar binnen gedraaid. Span de spieren aan de binnenkant van je dijbeen aan, trek je heupen omhoog en span tegelijkertijd je bilspieren aan. Je zwaartepunt bevindt zich halverwege je voeten. Houd je voetzolen stevig op de vloer.

**6. Jean-Maurice's opmerkingen over de term Dachi - Tachi:** Meester Kamigaito weigerde de termen die Dachi /Tachi omvatten, die specifiek zijn voor Shôtokan, een meer statische school, terwijl in onze school alles beweging en vloeiendheid is. Tachi (立つ) betekent "staan, rechtop staan".

## 7. Enkele houdingen uit de kata's

 <p>A line drawing showing the top-down view of a person's feet in a Musubi Dachi stance. The feet are positioned side-by-side, with the toes pointing towards each other and the heels touching. A vertical line bisects the stance, and a horizontal line is drawn through the heels.</p>	<p><b>MUSUBI DACHI</b></p>
 <p>A line drawing showing the top-down view of a person's feet in a stance. The feet are positioned side-by-side, with the toes pointing towards each other. Dashed lines indicate the movement of the feet from a starting position to the final stance. The numbers 1 and 2 are placed near the feet to indicate the sequence of movements.</p>	<p><b>HOUDING 1 VAN DE TWEE KATA'S</b></p>
 <p>A line drawing of a person in a Karate gi, shown in profile from the side. The person is in a Hidari Sanchin Dachi stance, with the left foot forward and the right foot back. The hands are held in a specific position, with the right hand near the chest and the left hand slightly lower. The person is wearing a black belt.</p>	<p><b>HIDARI SANCHIN DACHI</b> (tekening van meester Kamigaito)</p>

## Lexicon Sanchin - Tensho

Bensoku dachi	Kruis-benige houding , Kruis-benige rotatie houding
Ganka	Vitaal punt: Net onder de tepels (Ganka) - tussen de 5e en 6e rib aan elke kant. Veroorzaakt bewusteloosheid door longtrauma (ademhalingsstilstand). Okinawaanse term.
Hidari	Links
Hidari chudan kote uke (Kamigaito)	Linkerblok op middenniveau naar buiten (in Sanchin). In deze pareerbeweging veeg je de slag van de tegenstander naar buiten met je onderarm; de elleboog blijft gebogen en dient als een soort draaipunt waarop de onderarm van onder naar boven draait; de achterkant van de vuist is naar het gezicht van de tegenstander gedraaid. Om de beweging en vorm te leren, is de Kata SANCHIN bijzonder geschikt (vooral voor het bestuderen van CHUDAN KOTE UKE).
Hidari chudan tsuki	Rechte linkerstoot op middenniveau
Hidari chudan joko uke	Linkerblok op middenniveau
Hidari sanchin dachi	Sanchin-houding linkerbeen naar voren
Hiki Uke	Circulair blok met de mogelijkheid om vast te pakken (in Okinawaanse karate).
Hiku	Trekken
Kinteki	Kruis, testikels
Kohaikin	Latissimus dorsi, grote rugspier
Ko	De term " te no kô " (手 の 甲) wat "rug of omhulsel van de hand" betekent
koken	Achterkant van de pols
Koken Uke	Polsverdediging
Koken Jodan Uke	Verdediging met de achterkant van de pols tot Jodan niveau
Koken Morote Jodan Uke	Gelijktijdige verdediging met de achterkant van de polsen omhoog
Koken Yoko Chudan Uke	Verdediging met de achterkant van de pols opzij Chudan niveau
Koken Yoko Morote Chudan Uke	Gelijktijdige verdediging met de rug van de polsen naar de zijanten op Chudan-niveau
Koken Uchi	Pols aanval
Koshi	Bekken, heupen, nieren in de oude betekenis ("de rug toekeren")
Migi	Rechts
Migi chudan tsuki	Rechte stoot op middenniveau
Migi sanchin dachi	Sanchin-houding rechtervoet naar voren
Morote ( moro - te ) - morote uke	Met beide handen - dubbel blok
Morote chudan uke	Binnenblok met beide handen op middelhoog niveau

Muchimi	Okinawaanse dialect, in het Japans zelden vertaald als "mochi-mi", wat zich vertaalt als "kleverig lichaam". Een "mochi" is een kleverige rijstcake gevuld met zoet deeg. Plakkerige hand, zwaar en plakkerig gevoel (Okinawa-woordenschat), Ook aan iemand vastgeplakt, zoiets als plakkerige rijst, viskeuze vloeistof...
Musubi dachi	Positie van aandacht, hielen bij elkaar, voeten open in een hoek van 45 graden
Osaе	Neerwaartse druk, onderdrukking, overheersing (letterlijk en figuurlijk)
Osu	Duw
Osaeru	arm houden, voorkomen, domineren, beheersen
Oshi	Duw
Oshi Uke	Vergelijkbaar met een slag met de rechterhandpalm naar de arm van de tegenstander
Otosu	Verlagen , naar beneden brengen
Otoshi uke	Ontvangen door te verlagen, door af te dalen
San	Drie
Sanchin	三戦 Drie - conflicten  (woorden uit het Okinawaanse dialect (uchinâguchi), die de Japanners transcribeerden met behulp van de lettergreepschrift voor vreemde talen (zoals Frans, Engels, enz.). Kanji werden geïntroduceerd met de komst van karatestijlen in Japan. Dit was onderdeel van de gedwongen Japaniseringsstrategieën van de overheid.)
Sanchin dachi	Sanchin-houding, driegevechtshouding
Shôtei , teisho	Basis van de handpalm.
Shôtei Uchi Gedan	Aanval met de hiel van de handpalm naar beneden
Shôtei Morote Uchi Gedan	Aanval van de hiel van de palm naar beneden met beide handen
Shôtei Uke Gedan	Verdediging met de hiel van de handpalm naar beneden
Shôtei Morote Uke Gedan	Verdediging an de hiel van de palm naar beneden met beide handen
Soku	Voet
Soto	Buitenkant, buiten

Tanden (丹田)	<p>Japanse term die is afgeleid van het Chinese "Dantian", verwijst naar een centraal punt in het lichaam, meestal beschouwd als onder de navel, en beschouwd als het centrum van vitale energie (Ki) of het centrum van fysieke zwaartekracht. Het speelt een belangrijke rol in vechtsporten en meditatie, maar ook in de traditionele Chinese geneeskunde.</p> <p>In veel krijgskunsten, zoals Aikido en Karate, is de uitbreiding van de energie van de Tanden essentieel voor kracht, stabiliteit en verbinding met het centrum.</p>
Tate Koken Uke	Opwaartse verdediging met de achterkant van de pols
Tensho	<p>転掌 Draaien - handpalm</p> <p>(woorden uit het Okinawaanse dialect (uchinâguchi), die de Japanners transcribeerden met behulp van de lettergreepschrift voor vreemde talen (zoals Frans, Engels, enz.). Kanji werden geïntroduceerd met de komst van karatestijlen in Japan. Dit was onderdeel van de gedwongen Japaniseringsstrategieën van de overheid.)</p>
Tora guchi (mawashi uke)	Open-hand cirkelvormig blok, tijgerbek
Uchi	Interieur, binnen
Uchi kake uke	Binnenkant blokkering met haak
Ude	Armen, onderarmen
Uke	Bewaking, vangen, blokkeren
Ukemi	Passieve houding
Ukeru	Ontvangen , verkrijgen , accepteren
Yoko	Zijde, flank , lateraal, horizontaal
Yoko koken uke	Verdediging naar de zijkant met de achterkant van de pols
Yoko uke	Laterale, horizontale, zijwaartse blokkade, blokkade met de onderarm naar buiten draaiend
<b>Kata Kamigaito ryû no Sanchin</b>	<b>Kata van het type Sanchin Kata zoals ons geleerd door Meester Kamigaito tijdens zijn verblijf in België van 1972 tot 1989</b>
<b>Kata Kamigaito ryû no Tensho</b>	<b>Kata van het type Tensho Kata zoals ons geleerd door Meester Kamigaito tijdens zijn verblijf in België van 1972 tot 1989</b>

## Epiloog

Meester Kamigaito sprak over de algemene spiraal van het leren van Karate die gaat via Kihon, dan Kata's, dan Kumites om dan weer te beginnen met Kihon, Kata's, Kumites ... elk thema versterkt het geheel van zijn Karate en dit zonder te stoppen.

Een kleinere spiraal kan ook worden bewerkt met de Sanchin en Tensho Kata's als basis.

De Kata Kamigaito Ryû no Sanchin leert je je lichaam, je focus, je steun op de grond, je ademhaling en vooral het gebruik van de buikspieren en de Tanden- regio te versterken. Deze Kata Sanchin (Go - Hard) leert je het commandocentrum van je karate te begrijpen en te gebruiken, namelijk het gebied dat loopt van de bovenkant van je benen tot de eerste lendenwervel (L1), dat wil zeggen voor Taiji, de Kua en de Yao.

De Kata Kamigaito Ryû no Tensho (Ju-Zacht) gaat verder met de beoefening van Sanchin met betrekking tot het onderlichaam (voeten, benen en bekken), maar staat het gesynchroniseerde gebruik van de bovenste ledematen (armen, onderarmen, handen) toe in flexibiliteit (JU) met de ademhaling, het bekken en het onderlichaam.

De Kata Naihanchi (Wado- Ryu) zal de Kata Kamigaito ryû no Sanchin en de Kata Kamigaito Ryû no Tensho gebruiken. Maar hier is het het commandocentrum (het bekkengebied, de Kua en de Yao) dat de hoofdrol speelt en je in staat stelt de door Sanchin ontwikkelde kracht en de door Tensho ontwikkelde flexibiliteit te benutten, maar met een nieuwe uitdaging: de Tashikata -positie van Naihanchi Dachi, de Koshi No Kiri in aanvallen en verdedigingen, zijwaartse bewegingen, beenvegen terwijl je in de Naihanchi Dachi- positie blijft. Met andere woorden, je probeert de zwaartekracht van de aarde tegen te gaan (op te heffen, te verminderen, te vergeten). Dit kan in een later artikel worden uitgewerkt.

De Kata Pin An Nidan (Wado- Ryu) maakt gebruik van al het bovenstaande om snelle bewegingen, effectieve Kime- stoten, krachtige Kiai, evenwicht ondanks snelle bewegingen, constante focus en Zanchin na elke beweging of stoot of verdediging te bereiken.

Uiteindelijk zal de Kata Pin An Yodan (Wado- Ryu) alles wat in de Kata Pin An Nidan gevoeld wordt aanvullen, maar met het toegevoegde gebruik van de Keris.

Probeer deze cyclus (spiraal) van deze 4 (of 5) Kata's meerdere keren achter elkaar uit te voeren om je karate te versterken. Deze spiraal, ingebed in de algemene spiraal, zal je helpen de ware aard van karate te ontdekken.

Ik wens je goed werk.

# Bibliografie

## Boeken

- Boekje over de Kata Sanchin, tekst van Jean-Maurice Huard met tekeningen van Claudine Leyers (ref <https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/jean-maurice-huard-nl/karate-boeken-van-jean-maurice-huard/> )
- Traditioneel Karate-Do Okinawa Goju Ryu - Vol. 1 De fundamentele technieken door Morio Higaonna, 1985
- Okinawan Goju-Ryu, grondbeginselen van Seikichi 's Shorei -Kan Karate Toguchi, oprichter van Shorei -Kan KaKarate, 976
- Orthodoxe Goju Ryu Karate-Do (正統空手道入門) : door Takahashi Miyagi, zoon van de oprichter (Komeikan Dojo in Tokio)
- Karate-Do Shito-Ryu par Kenei MABUNI ( Kata Sanchin stijl Shito Ryu)

## Sanchin Kata- video's

- Sanchin Kata van Kamigaito Sensei uit de jaren 70-80 in Luik en een video uit de jaren 80-90 in Korbeek -Lo (Leuven): <https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/yoshikazu-kamigaito-sensei-2/katas-van-andere-scholen/>
- Sanchin Kata van Jean-Maurice Huard: <https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/jean-maurice-huard-nl/karate-videos-door-jean-maurice-huard/>
- Teaching Sanchin Kata by Morio Higaonna: <https://www.youtube.com/watch?v=TfxtAwOa0JY>
- Sanchin Kata by Morio Higaonna: <https://www.youtube.com/watch?v=PPAEMOnhEJY>
- Sanchin \_ History, Kata and Bunkai - Morio Higaonna 10th Dan: <https://www.youtube.com/watch?v=1KiQ80RHfUU>
- The anatomy of Sanchin Kata for Goju Ryu <https://www.youtube.com/watch?v=AVOI6T71M4Y&list=PL50NPbA4MowKMhqo7ju-Un9HbK-Hoq5jh&index=1>
- Goju Ryu Sanchin Kata sequence, technical detail en breathing <https://www.youtube.com/watch?v=ORAYao3dLJA&list=PL50NPbA4MowKMhqo7ju-Un9HbK-Hoq5jh&index=3>
- Learn en teach Tensho Kata for Goju Ryu <https://www.youtube.com/watch?v=oRWumobfOio&list=PL50NPbA4MowKMhqo7ju-Un9HbK-Hoq5jh&index=3>

## Video's Tensho Kata

- Tensho Kata van Kamigaito Sensei: <https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/yoshikazu-kamigaito-sensei-2/katas-van-andere-scholen/>
- Tensho Kata onderwezen door Jean-Maurice Huard: <https://www.youtube.com/watch?v=2mc-57AoJeo>
- Tensho Kata van Jean-Maurice Huard tijdens training bij de Wado- Ryu -club van André De Rijck in Moskou in 1994: <https://wado-kamigaito-ryu.be/wp-content/uploads/2025/07/Tensho-Kata-Moskow-1994.mp4>
- Tensho Kata door Morio Higaonna Sensei in Yong Chun Wengongci White Crane School: <https://www.youtube.com/watch?v=UXXMGfoGBgM>

## Webbron

- Sanchin- en Tensho- Kata's zijn Heishugata : De Kata's van het [Goju Ryu](https://www.iogkf.com) Karate  
<https://www.iogkf.com>    <https://www.iogkf.nl/wp-content/uploads/technieken-van-de-kata.pdf>  
( Sydney Leijenhorst Hoofdinstructeur IOGKF Nederland )
- [www.iogkf.com](http://www.iogkf.com)
- [www.kenkon.org](http://www.kenkon.org)
- <https://shukokai-world.net/tensho-kata-%E8%BB%A2%E6%8E%8C/> ( Shito Ryu)
- <https://goju-karatedo.com/en/> ( Takahashi Miyagi, zoon van de oprichter)
- <https://www.fujiyamahove.be/sanchin-kata-in-goju-ryu-uechi-ryu-baihe-quan-en-wuzu-quan> ( Sanchin Kata in Goju ryu, Uechi Ryu, Baihe Quan en Wuzu Quan - 17 augustus 2023)

\*\*\*\*\*

Dit boekje kan gratis worden gedownload op: <https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/de-karatekas-gemeenschap/artikelen-van-de-karatekas-gemeenschap/>

\*\*\*\*\*

Hieronder vindt u de link naar de Sanchin-video van Kamigaito Sensei op de website van onze groep

<https://wado-kamigaito-ryu.be/wp-content/uploads/2021/02/Sanchin-Yoshikazu-Kamigaito-Sensei-Korbeek-Lo.mp4>

Hieronder vindt u de link naar de Sanchin-video van Kamigaito Sensei op YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=81oX2hpQpvQ>

Hieronder vindt u de link naar de Tensho-video van Kamigaito Sensei op de website van onze groep

<https://wado-kamigaito-ryu.be/wp-content/uploads/2025/07/Kamigaito-ryu-no-Tensho.mp4>

Hieronder vindt u de link naar de Tensho-video van Kamigaito Sensei op YouTube

<https://youtu.be/fqaJqknM5TI>



**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)

Dit boekje en de foto's mogen in hun geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd, voor alle landen,  
maar alleen met de volgende beperkingen:

- Vermeld altijd de bron
- Er mag geen winst oogmerk worden nagestreefd

Verantwoordelijke redacteur  
Xavier WISPENNINCKX  
Oude Vijvers 1  
B-3370 Boutersem België  
[admin@wado-kamigaito-ryu.be](mailto:admin@wado-kamigaito-ryu.be)  
[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)