

Handleiding voor lesgever Wado-Ryu Karate Volume 5

VOORNAAMSTE YAKUSOKU KUMITE



Yoshikazu KAMIGAITO

基本 約束組手

上垣内 克一 

TWEEDE EDITIE 1987

(EERSTE EDITIE: december 1980)

Van deze tweede editie zijn 50 exemplaren gedrukt.

Alle rechten voor vertaling, reproductie en bewerking voorbehouden voor alle landen, inclusief de USSR.

Tekst en illustratie van Meester Yoshikazu KAMIGAITO.

Fotografie : Jean-Pierre Peumans.

Vertaling van de originele Franse tekst in het Nederlands door André De Rijck

Gedrukt te LEUVEN, Juni 1987.

Verantwoordelijke uitgever: V.Z.W. WADO RYU KAMIGAITO
BELGIUM

nr. staatsblad: 11299-79

Digitale editie 2022 in de [Carnets de P-gaz](#) door Paul Gazon
Nieuwe vormgeving en het toevoegen van enkele illustraties van Paul Gazon
(uitgever van "les Carnets de P-gaz" op internet) met het grootste respect
voor de teksten en tekeningen van de originele handleiding voor lezen via
e-books, computers en tablets

Nieuwe digitale editie 2026

Augustus 2026 - Nieuwe opmaak door Xavier Wispenninckx waarbij elke
tekening tegenover de uitleg wordt geplaatst.

Meer informatie op:

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

INHOUDSOPGAVE

<u>Voorwoord</u>	6
<u>Algemene informatie over de techniek van YAKU SOKU KUMITE</u>	15
1. JODAN AGE UKE (OMOTE)	18
2. JODAN AGE UKE (URA)	23
3. JODAN KOSA UKE	29
4. JODAN SHUTO UKE (OMOTE)	35
5. JODAN SHUTO UKE (URA)	40
6. CHUDAN SHUTO UKE (OMOTE)	45
7. CHUDAN SHUTO UKE (URA)	51
8. JODAN KOTE UKE (OMOTE)	56
9. JODAN KOTE UKE (URA)	61
10. CHUDAN KOTE UKE (OMOTE)	66
11. CHUDAN KOTE UKE (URA)	71
12. MANJI UKE	75
13. CHUDAN UCHI UKE (OMOTE)	80
14. CHUDAN UCHI UKE (URA)	85
15. GEDAN BARAI (OMOTE)	89
16. GEDAN BARAI (URA)	94
<u>Enkele verklaringen</u>	99

Voorwoord

De omstandigheden waarin het BUDO zich bevond zijn erg geëvolueerd. In de tijd dat het karate beoefend werd in de grootste geheimhouding was het moeilijk om met zijn medebeoefenaars te trainen. De meester onderrichte slechts één leerling per keer en de training bestond hoofdzakelijk uit het eindeloos herhalen van de aangeleerde technieken. De meester plaatste zichzelf nooit op het niveau van de leerling. Met een woord of met een slag van pijp of waaier verbeterde hij de fouten van zijn leerling. Soms gaf hij zijn onderricht op een "meesterlijke" wijze door zijn leerling neer te gooien of te slaan zonder hem de kans te geven hetzelfde te doen. KIHON en KATA zijn in dergelijke omstandigheden ontstaan en aangezien elke andere vorm van training onmogelijk was, werd hen een danige belangrijkheid toegekend die heden ten dage overdreven lijkt. Vandaar ook de stelregels in de aard van: "Karate begint en eindigt met Kata".

Sindsdien zijn de tijden veranderd. Het gaat er hier niet om te zwichten voor modegrillen of voor aanlokkelikheden van voorbijgaande aard, maar anderzijds houdt het zich blindstaren op de voortzetting van de oude Budogebruiken het gevaar in van in een anachronistische situatie terecht te komen. Indien de omstandigheden waarin wij leven op verschillende wijzen kunnen bijdragen aan de manier waarop wij trainen dan moeten wij daarvan gebruik maken. De studie van karate vindt nu plaats in groepsverband, waarin het mogelijk is dat de leerlingen inspiratie en techniek met elkaar uitwisselen.

Ook de zin van de KATA-studie is veranderd. Een te eenzijdige studie van de kata's stomp de reflexen af, die voor het karate van levensbelang zijn. Bij het herhalen van deze stijloefeningen beeldt men zich weliswaar een tegenstander in, maar de verbeelding heeft haar grenzen en men loopt het gevaar zich snel tevreden te stellen in een vals gevoel van veiligheid. Daarenboven kan het eenzijdig herhalen van Kata's leiden tot een soort "poseren", waarbij men de bewegingen uitermate vergroot om zich een en ander voor te stellen en om indruk op de toeschouwers te maken. Kortom verliest ieder contact met de realiteit van het gevecht, waarin alles onregelmatig en onvoorzienbaar is.

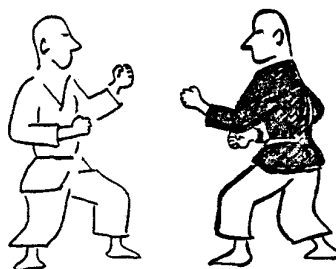
Ter onderscheiding met de andere scholen, beschouwt de WADO-RYU het doel van de Kata's als studie van de bewegingen van het lichaam ten opzichte van de ledematen, t.t.z. de beweging van het lichaam als zijnde essentieel en deze van de ledematen als zijnde bijkomend.



De YAKUSOKU-KUMITE'S zijn een stap in de richting van de werkelijkheid; zij brengen de kennis en de gewoonten die in KIHON en KATA aangeleerd werden in toepassing. De fijne bewegingen krijgen hier meer belang of anders gezegd, de YAKUSOKU-KUMITE'S hechten meer waarde aan de bewegingen van de ledematen (in aanval en in verdediging) in verhouding tot de dynamiek van het lichaam.

Het hiervoor liggende boekdeel is een systematische uiteenzetting van de basis-YAKUSOKU-KUMITE'S, hetgeen echter geenszins betekent dat ze gemakkelijk zijn; YAKUSOKU-KUMITE'S die ontvankelijk zijn voor menige aanpassing hebben wij weerhouden.

De beginners zullen zich beperken tot de studie van de IPPON en TANSHIKI KUMITE'S* (zie uitleg achteraan). Men kan YAKUSOKU KUMITE'S die min of meer efficiënt zijn tot in het oneindige fabriceren, maar aangezien deze oefeningen hun beoefenaars helpen om een inzicht te verwerven in het karate, is het van belang om slechts die bewegingen te onthouden die het basisprincipe van de gekozen stijl weergeven. Men moet vermijden de YAKUSOKU-KUMITE'S van een andere school op oppervlakkige wijze te trachten aan te passen of om volledige Kumite's te ontwerpen terwijl men zich door een vage intuïtie laat leiden. Het wemelt op dit gebied van ongelukkige initiatieven, met even ongelukkige gevolgen! Ik hoop van ganser harte dat dit boek niet van dergelijke aard zal zijn.



De zin van de Yakusoku Kumite's.

De YAKUSOKU KUMITE'S van de WADO-RYU school zijn vooral NIHON- KUMITE'S d.w.z. dat zij bestaan uit twee aanvallen gericht naar verschillende doelen. De TANSHIKI- KUMITE'S zijn slechts een voorbereiding hierop. De SAMBON- KUMITE'S worden als minder nuttig beschouwd.

De IPPON- KUMITE'S hebben meerdere gebreken:

- er is per definitie slechts één aanval, hetgeen de timingsproblemen verdoezelt;
- de aanval is relatief traag en voorzienbaar;
- de verdediger kan blokkeren zonder zich teveel zorgen te hoeven maken over zijn houding aan het einde van de afweer
- is zijn houding slecht dan zal dit niet door een tweede aanval gesanctioneerd worden;
- Uiteindelijk hangt dan de keuze van de tegenaanval alleen af van de fantasie van de verdediger.

In de NIHON- KUMITE'S hangt de kwaliteit van de tweede techniek (in de aanval en vooral in verdediging) af van de houding die men aanneemt op het einde van de eerste techniek;

- de uitvoering eist kwaliteiten als gevatheid en timing.
- Indien de eerste aanval even voorzienbaar is als in IPPON- KUMITE'S, dan is dit niet zo met de tweede, die gestimuleerd wordt door de, in de eerste aanval verworven snelheid.
- Het is haast onmogelijk op de eerste aanval een verdedigingsbeweging uit te voeren zonder ontwijking, omdat dit de enige manier is om afweer en tegenaanval van elkaar te scheiden.
- Uiteindelijk wordt het type van tegenaanval bepaald door de houding van de tegenstander: dit benadert meer de realiteit.

In een echt gevecht is het ideaal om de tegenstander na zijn eerste aanval, met één slag buiten gevecht te stellen; eigenaardig genoeg is de studie van NIHON-KUMITE'S hierop de beste voorbereiding.

TAI SABAKI: de ontwijkstechnieken.

In de WADO-RYU school worden aan de technieken geen vaste definities gegeven. Men is van oordeel dat alle technieken een continuïteit vormen; de bewegingen zijn dus niet gecodificeerd of systematisch geklasseerd.

In het universum van het BUDO is het mogelijk dat men het algemene kan bereiken door zich in het bijzondere te verdiepen:

- Zich op een techniek gedurende een lange tijd toeleggen opent de weg naar alle andere technieken;
- dit is de reden waarom het onnodig is een zo groot mogelijk aantal technieken te trainen.

Deze twee elementen verklaren waarom Meester OTSUKA geen classificatie van ontwijkstechnieken ontworpen heeft en hen geen naam heeft gegeven.



De Budotrاداتies zijn echter vreemd voor de Europese cultuur; om de studie van het inzicht in het karate te vergemakkelijken, nemen wij voorlopig de terminologie over van het NIPPON KEMPO:

1. **SOKUSHIN, YOKOMI** (lett.: het lichaam zijwaarts)
Ontwijking door middel van een zijwaartse stap.
2. **CHINSHIN, SHIZUMI** (lett.: het ondergaande lichaam)
Ontwijking door ter plaatse het lichaam te verlagen;
"door te zakken".
3. **SORIMI** (lett.: het lichaam buigen): Ontwijking door de romp achterwaarts te neigen.
4. **HIKIMI** (lett.: het lichaam trekken): Ontwijking door de heupen achteruit te trekken.
5. **SENSHIN, KUGURIMI** (lett.: het lichaam gaat onderdoor): Ontwijking door de romp in spiraal onder een circulaire aanval door te draaien.
6. **KAISHIN, HIRAKIMI** (lett.: het lichaam openen):
Ontwijkingsbeweging, draaiende rond de lengteas van het lichaam, die men kan vergelijken met de beweging van een draaideur.

In werkelijkheid is dit onderscheid kunstmatig en zijn de ontwijkingsbewegingen een vermenging van de hierboven genoemde technieken, met variaties en wisselingen wat betreft afmetingen, afstand enz. De eerste vijf bewegingen vindt men terug bij vele andere scholen en ook bij het boksen.

KAISHIN wordt slechts aangetroffen bij AIKIDO en bij karate van een hoog niveau. Dit is ook de moeilijkste beweging en zelfs bij hoog gegradeerde Japanners treft men weinig beoefenaars aan die bekwaam zijn de typische KAISHIN beweging, zoals deze van de KIHON-KUMITE Nr. 1, uit te voeren. De andere technieken houden min of meer de verdediging gescheiden van de aanval; KAISHIN echter laat toe ze gelijktijdig uit te voeren b.v. met URA ZUKI of FURI UCHI.

De YAKUSOKU-KUMITE'S die deze beweging niet bevatten zijn tamelijk primitief. Het aanwenden van deze doet de uitvoerder onmiddellijk overgaan van een passieve naar een offensieve houding.



Er wordt gezegd dat men door het beheersen van de tien KIHON-KUMITE van Meester OTSUKA onoverwinnelijk wordt; op het eerste gezicht lijken ze uiterst eenvoudig, maar dit is een verkeerde indruk. Het doel van de hier voorgestelde Kumite's is iedere illusie ten opzichte van de KIHON-KUMITE te verdrijven en hun studie voor te bereiden. In de KIHON-KUMITE moet men KAISHIN uitvoeren vertrekkende vanuit SHIKO DACHI, welke hiervoor een zeer oncomfortabele houding is.

Temeer aangezien wij zoals reeds hoger gezegd werd, weinig afweten van de culturele basis waaruit BUDO gegroeid is, wil deze boekenserie erop gericht zijn deze leemte op te vullen. Door een zekere variatie in te voeren in de voortdurende herhaling van de- zelfde technieken komen de YAKUSOKU-KUMITE'S tegemoet aan het steeds dreigende probleem van de verveling.

Al deze KUMITE'S zijn niet van dezelfde waarde noch van het- zelfde belang. Sommige zijn essentieel, andere zijn minder belangrijk; elk heeft evenwel zijn eigen doel. Dit weze gezegd om elke vergissing te voorkomen.

Uiteindelijk moet u zelf uit dit gamma van technieken deze kiezen welke u het meest geschikt lijken om een coherent systeem van onderricht samen te stellen.

Het tot stand komen van de tekst van dit boekdeel is voor een groot deel te danken aan de heer J. M. HUARD. Hoogstwaarschijnlijk zou dit boek er zonder zijn hulp heel anders hebben uitgezien en misschien zelfs niet verschenen zijn.

In verband met de KATA'S en de KIHON kan men zich slechts op een categorieke en deductieve wijze uitdrukken, waar de YAKUSOKU-KUMITE'S anderzijds problemen doen rijzen van vergelijking, verhouding, overeenkomst...

Het aantal tegenacties op een aanval is inderdaad groot; de beste tegenactie houdt rekening met de lichaamsbouw der beide beoefenaars, met hun positie tegenover elkaar... Eén enkel verkeerd begrepen detail kan de beste tegenactie enorm gevaarlijk maken. Temeer, wanneer men zich een echt gevecht inbeeldt, moet men zich een aantal subtiele details voorstellen die vaak tegenstrijdig zijn, wat misverstanden met zich meebrengt, zelfs bij experts.

Om de waarheid te zeggen het scheelde geen haar of ik had van deze onderneming afgezien. De heer J.M. HUARD is steeds een zeer aandachtig toehoorder voor mij geweest, voor wie een half woord volstond, dank zij zijn onderzoek naar de theorieën van BUDO, zijn doorgezette karatepraktijk en zijn kennis van de Japanse taal.

Mijn erkentelijkheid gaat tevens uit naar de heren X. WISPENNINCKX en P. KEIJERS die mij terzijde stonden bij de realisatie van de foto's in dit boekdeel.



Algemene informatie over de techniek van YAKU SOKU KUMITE

Men neemt om te beginnen steeds de HIDARI HANMI GAMAE positie aan d.i.

- een neutrale positie,
- noch bestemd voor de aanval, noch voor de verdediging
- hoewel de linkerzijde hiervoor vaak beter geschikt is dan de rechterzijde, staat deze positie toe de beide armen en benen te gebruiken
- zij geeft de mogelijkheid zich in alle richtingen te verplaatsen

Dit veronderstelt een correcte plaatsing van het lichaamszwaartepunt.

Bij de eerste aanval moet men vermijden het vertrek van de slag door te "seinen" b.v.: door de voeten te draaien. In de tweede aanval zal men erop letten de houding niet te openen door de voorste voet terzijde te schuiven. De gewrichten moeten bijgevolg soepel zijn en vrij spel hebben. Iedere aanval wordt uitgevoerd met KIME, gevolgd door een onmiddellijke ontspanning; dan laat men er de volgende aanval zo snel mogelijk op volgen. Elke techniek moet echter voor zichzelf worden uitgevoerd: de tweede aanval mag niet met vooringenomenheid of automatisch worden uitgevoerd, alsof hij onvermijdelijk was. Diegene die zich verdedigt moet om ieder actie van de tegenstander reageren, al is het maar een kleine beweging; anders gezegd hij mag niet stijf ter plaatse blijven staan. Door aldus te reageren neutraliseert hij elk initiatief van zijn tegenstander en verhindert hij hem zich goed op zijn doel te richten en zijn verplaatsingssnelheid te gebruiken. Door aldus de intenties van de tegenstander tegen te werken opent er zich een mogelijkheid om het initiatief te nemen.

Tijdens de tweede aanval gaat men niet achteruit; het gaat er nu om de relatieve verplaatsingssnelheid der antagonististen te verhogen en hiervan gebruik te maken voor de tegenaanval.

Alvorens de NIHON-KUMITE'S (twee aanvallen) te trainen zal men zich eerst in de IPPON-KUMITE'S (één aanval) inwerken, welke afgebeeld staan bij het begin van ieder serie.

Dan zal men drie problemen goed in het oog houden:

- de afstand schatten
- de kansen nagaan, of anders gezegd: de timing schatten
- zich op de schok voorbereiden.

De NIHON-KUMITE'S zijn voorgesteld in series van drie (soms vier). De eerste is in feite een IPPON-KUMITE, de tweede en derde zijn de eigenlijke NIHON-KUMITE'S.

- **Hij die de actie start** wordt aangeduid door **A**.
- **Hij die hierop reageert** wordt aangeduid door **B**.

Aan het hoofd van iedere serie vindt men de naam van de eerste verdedigingstechniek gevolgd door de vermelding OMOTE of URA. Dan volgt de beschrijving van iedere Kumite, waarin men de eerste beweging van de aanval, de eerste beweging van de verdediging, de tweede aanval en de afweer-tegenaanval (eventueel tweede tegen- aanval) die erop volgen, volgens orde preciseert.

- Door **OMOTE** worden **die aanvallen aangeduid die langs de binnenkant van de afweer aankomen**;
- Door **URA** **de aanvallen die langs de buitenkant gaan**.

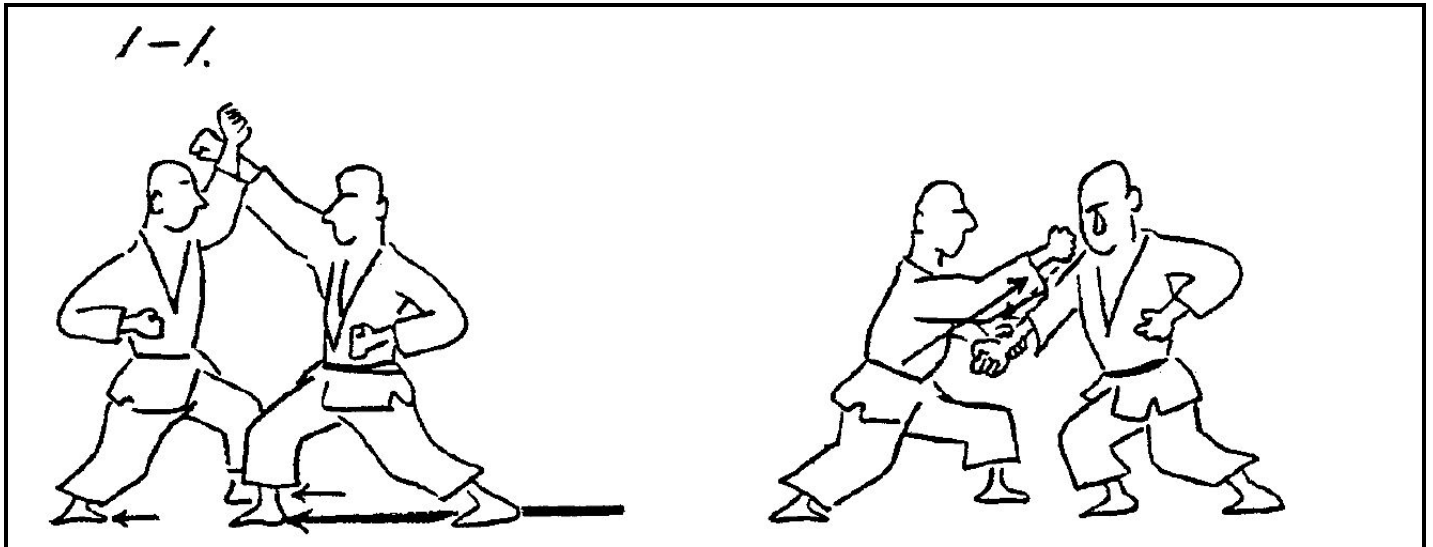
In de YAKUSOKU-KUNITE'S van de OMOTE-groep is de tegenaanval redelijk eenvoudig; het is dus nodig voorzichtig te zijn, zelfs tijdens de IPPON-KUMITE'S van deze serie.

In de URA-groep is de tweede aanval moeilijker uit te voeren en heeft dus de neiging afzonderlijk, weinig natuurlijk, laat staan verrassend te worden uitgevoerd.

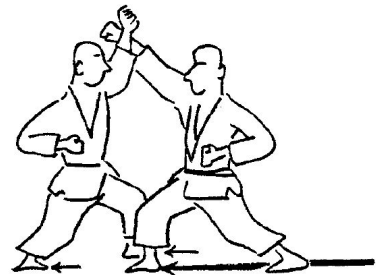


1. JODAN AGE UKE (OMOTE)

1-1.

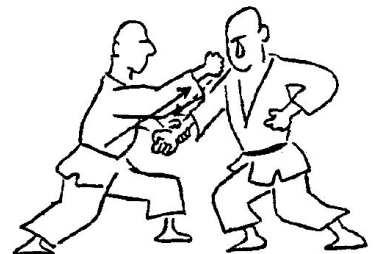


- 1) (A) JÔDAN JUN ZUKI rechts.
(B), Lichtjes naar achteren glijden en de stoot afweren met JODAN AGE UKE links.
- 2) (B) Grijpt met de linkerhand de rechterpols van de tegenstander en terwijl hij deze naar zich toetrekt, stoot hij naar het gezicht van de tegenstander met GYAKU ZUKI rechts (in TATEKEN).



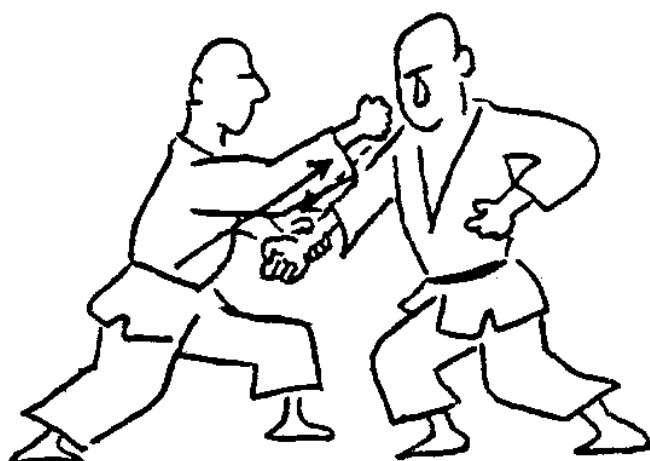
Opmerkingen :

- a) De positie van de hand, welke grijpt is dezelfde als van deze op het einde van de vierde PIN-AN en van de 12e fase van SEISHAN. Men buigt de pols naar de buitenkant en haakt de pols van de tegenstander vast; men concentreert de kracht op de ringvinger; men trekt de vuist van de tegenstrever rechtstreeks naar de linkerheup terwijl men de oksel sluit. Samen met de rotatie van de heupen gebruikt men het hele lichaam om de tegenstander naar zich toe te trekken.
- b) De tegenaanval wordt symmetrisch met het naar zich toetrekken van de pols uitgevoerd (dus in dezelfde richting maar in de tegengestelde zin). Deze beweging heeft tot doel om de aandacht van de tegenstander op de gegrepen arm te vestigen en hem zodoende te verhinderen om over te gaan naar een volgende aanval.
- c) Het is verkeerd om zich vooral op de tweede techniek toe te leggen (het grijpen van de pols) en de eerste afweerteknik te verwaarlozen, aangezien het doel van deze eerste Kumite de studie van AGE UKE is.



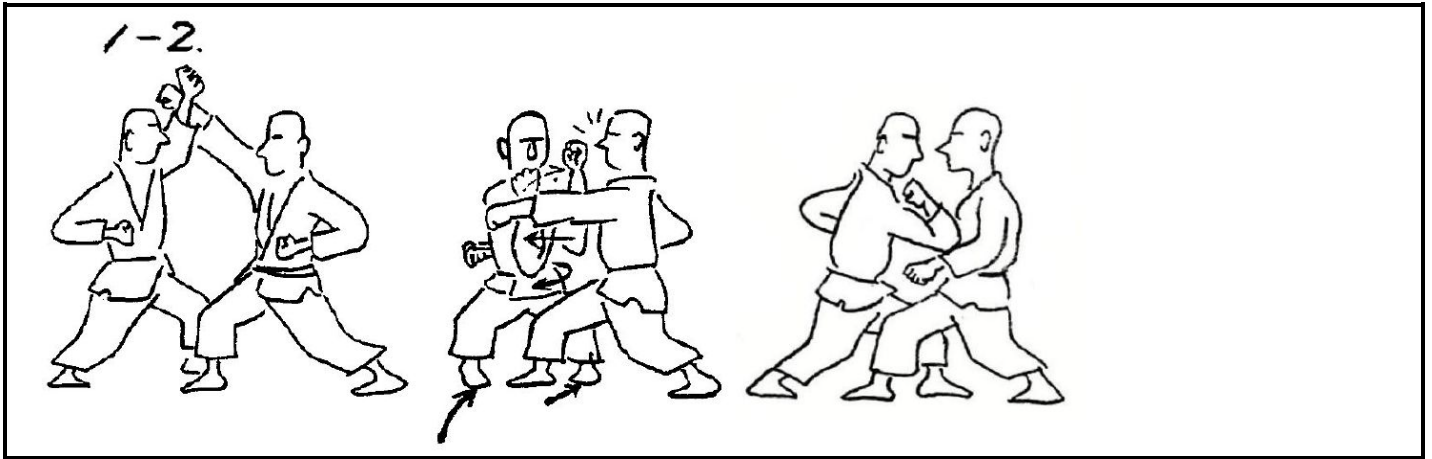


1-1-1



1-1-2

1-2.



1) (A) JÔDAN JUN ZUKI rechts.

(B), Lichtjes naar achteren glijden en de stoot afweren met JODAN AGE UKE links.

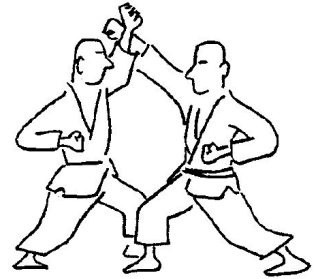
2) (A) CHUDAN GYAKU ZUKI links.

(B) Glijdt naar links en voert KAISHIN rechts uit (in de richting van de wijzers van het uurwerk) terwijl hij CHUDAN UCHI UKE uitvoeren onmiddellijk doorgaat met URAKEN links naar de neus.

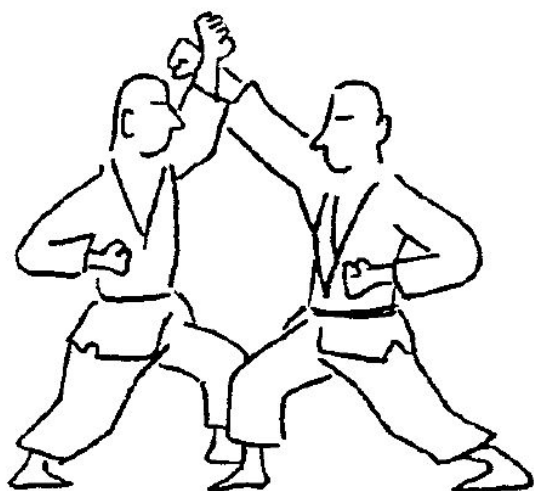
3) (B) beweegt zijn linkervoet naar links om TATE ENPI recht (verticale elleboogstoot) in GYAKU-ZUKI-positie in de maag te slaan.

Opmerkingen :

- De ontwijking is essentieel, de afweer bijkomstig (hij dient slechts als beveiliging). Men moet voor de afweerbeweging de voorarm verticaal houden zonder de vuist te draaien en het als een wig tussen de arm en het lichaam plaatsen.
- Tijdens de ontwijkingsbeweging staat de voorkant van het lichaam van B loodrecht op de voorkant van het lichaam van A. B wijkt met het lichaam terwijl hij lichtjes ingaat op de tegenstander.
- De linkervoorarm van B maakt een snelle heen- en weerbeweging in de overgang van afweer naar tegenaanval. Aangezien het hier maar om een voorlopige tegenaanval gaat is er geen KIME nodig; het gaat erom tijd te winnen. De laatste tegenaanval wordt zonder overhaasting uitgevoerd met een massieve KIME. Dit is mogelijk aangezien men door URAKEN tijd gewonnen heeft.



1-3.



1) (A) JODAN JUN ZUKI rechts.

(B), Lichtjes naar achteren glijden en de stoot afweren met JODAN AGE UKE links.



2) (A) CHUDAN GYAKU ZUKI links.

(B) Voert dezelfde ontwijkingsbeweging uit als in de Kumite 1-2. Tijdens de UCHI UKE laat hij de linkerhand open (SHUTO) en schuift tegelijkertijd de onderkant van de handpalm (SHOTEI) tussen zijn eigen linker voorarm en zijn lichaam, naar het gezicht van de tegenstander.



Opmerkingen :

- Het is van groot belang de verplaatsing van het lichaam te gebruiken voor de tegenaanval.
- De linkerhand, geopend voor de afweer, wordt min of meer onbewust aangewend. Men moet daarentegen alle aandacht richten om de onderkant van de rechterhandpalm.
- Met ervaring kan men, tijdens de tegenaanval, SHOTEI vervangen door NUKITE naar de ogen.
- De beweging van de tegenaanval kan vergeleken worden met de 3e en 6e fase van PIN-AN SHODAN ook hier gaat het erom de beide armen gelijktijdig te leren gebruiken voor onafhankelijke doeleinden.

1. 上段揚受(表)

JÔDAN AGE-UKE
(OMOTE)

1-1.



1-2.

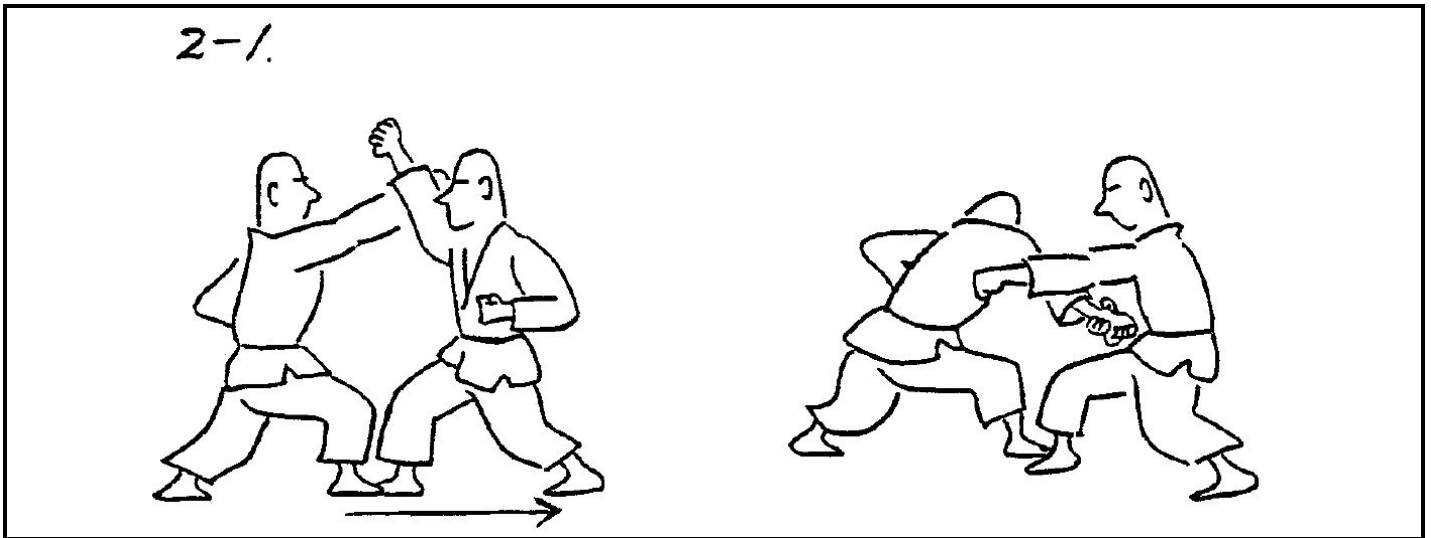


1-3.



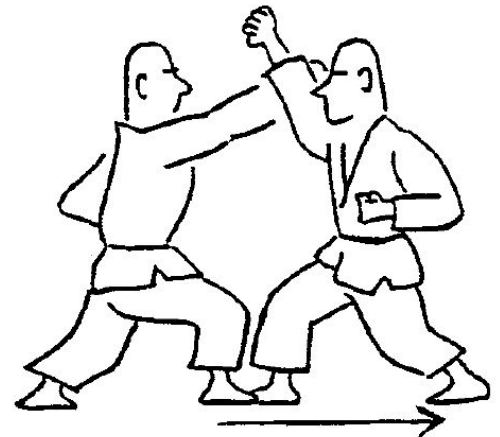
2. JODAN AGE UKE (URA)

2-1.



1) (A) JODAN JUN ZUKI rechts.

(B) Achteruitgaan met het linkerbeen, overgaan in ZEN KUTSU rechts en JODAN AGE UKE uitvoeren.



2) (B) Grijpt met de rechterhand de rechtervuist van de tegenstander, trekt ze terzijde op een zekere afstand van zich en stoot met GYAKU ZUKI links.



Opmerkingen :

- a) In vgl. met 1-1 moet men zich hier niet overhaasten aangezien het evenwichtsverlies veroorzaakt door het trekken aan de rechterhand, iedere tweede aanval verhindert.
- b) Indien A sterker is dan B, dan is het beter hem naar de rechterheup toe te trekken terwijl men met de linkervuist stoot.



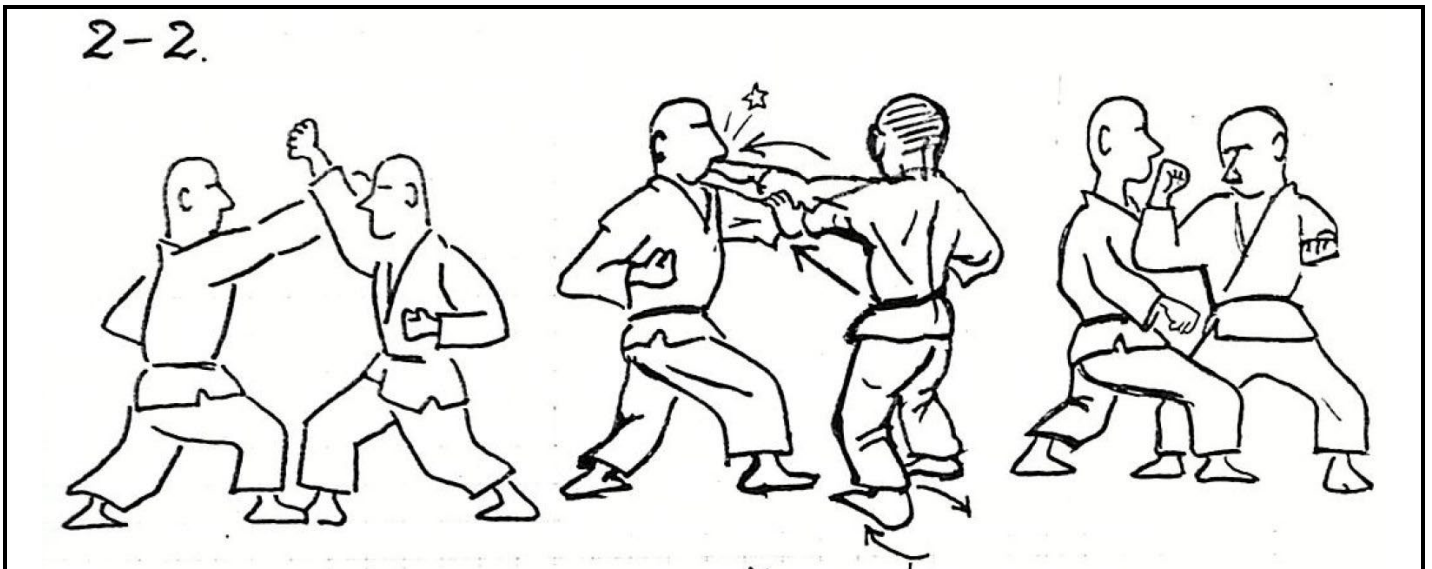
2-1-1



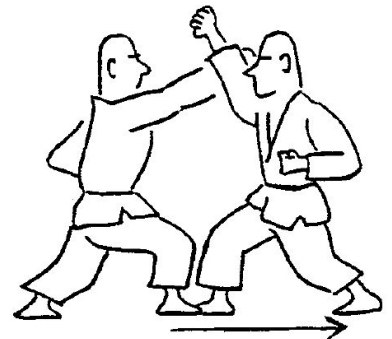
2-1-1 inter



2-1-2



- 1) (A) JODAN JUN ZUKI rechts
(B) Achteruitgaan met het linkerbeen, overgaan in ZEN KUTSU rechts en JODAN AGE UKE uitvoeren.



- 2) (A) CHUDAN GYAKU ZUKI links.

(B) B voert KAISHIN met de klok mee uit door de arm van de tegenstander met SHUTÔ links te duwen (tijdens de training oefent men TEISHÔ-laag met de palm, om de partner geen pijn te doen) en voert vervolgens SHUTÔ-UCHI uit op de linkerslaap van de tegenstander.



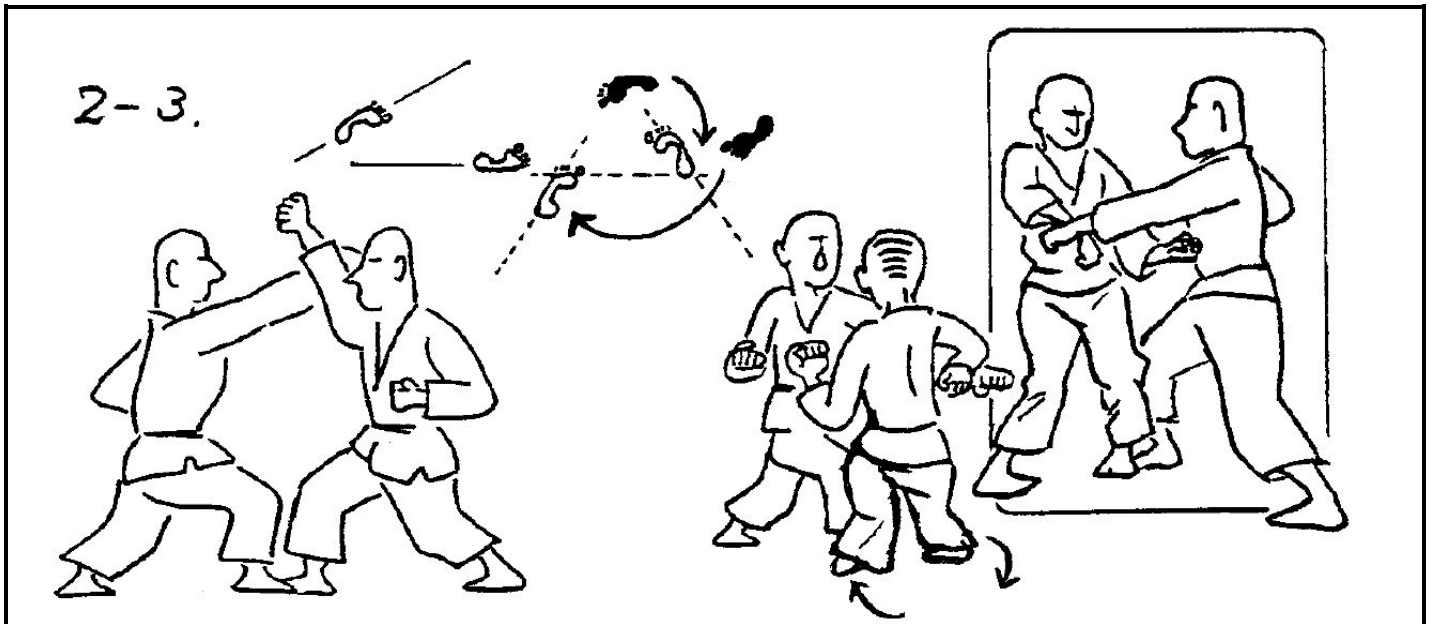
- 3) (B) glijdt vervolgens in een rechte SHIKO-DACHI terwijl hij TATE ENPI CHÛDAN (verticale elleboogstoot) uitvoert.

Opmerkingen :

- a) Bij AGE UKE gaat het erom de arm tegen de aanval van de tegenstander te laten glijden in plaats van zijn aanval te breken.

Met SHUTÔ of TEISHÔ kan men profiteren van de duwbeweging op de arm van de tegenstander om de ontwijking van KAISHIN uit te voeren. Zo bereidt men zich voor op 2-3





- 1) (A) JODAN JUN ZUKI rechts
(B) Achteruitgaan met het linkerbeen, overgaan in ZEN KUTSU rechts en JODAN AGE UKE uitvoeren.

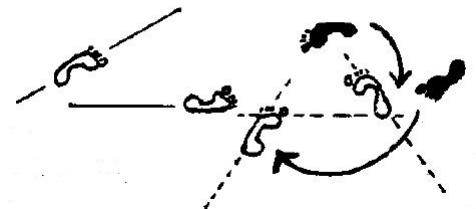


- 2) (A) CHUDAN GYAKU ZUKI links.
(B) Voert KAISHIN uit in de richting van de wijzers van het uurwerk en raakt net de rechterarm even borst en buik als op een wig tussen zijn lichaam en de aanval te schuiven en voert terzelfdertijd CHUDAN URA ZUKI links uit.



Opmerkingen :

- a) Tijdens de AGE UKE wordt het lichaamsswaartepunt een beetje hoger gebracht, het lichaam strekt zich dus lichtjes om daarna tijdens de KAISHIN-beweging weer te zakken.
- b) Tijdens de wigbeweging van de rechterarm is de arm gebogen en de vuist stoot voor de rechterheup.





2-3-1

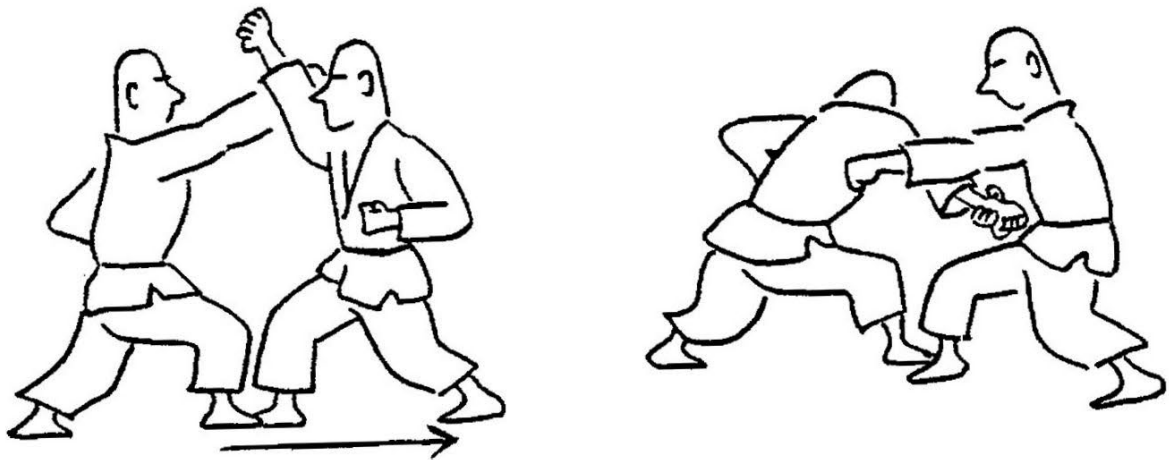


2-3-2

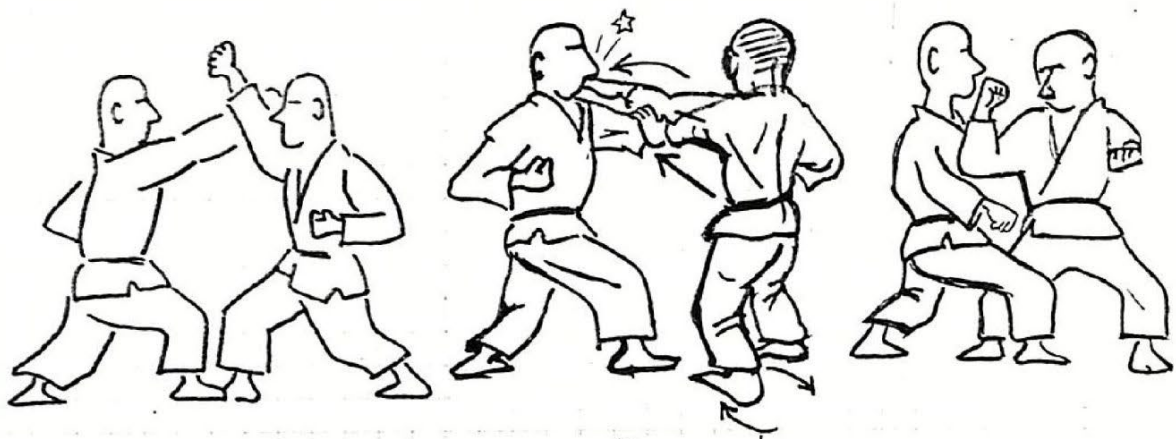


2. 上段揚受(裏) JÔDAN AGE-UKÉ (URA)

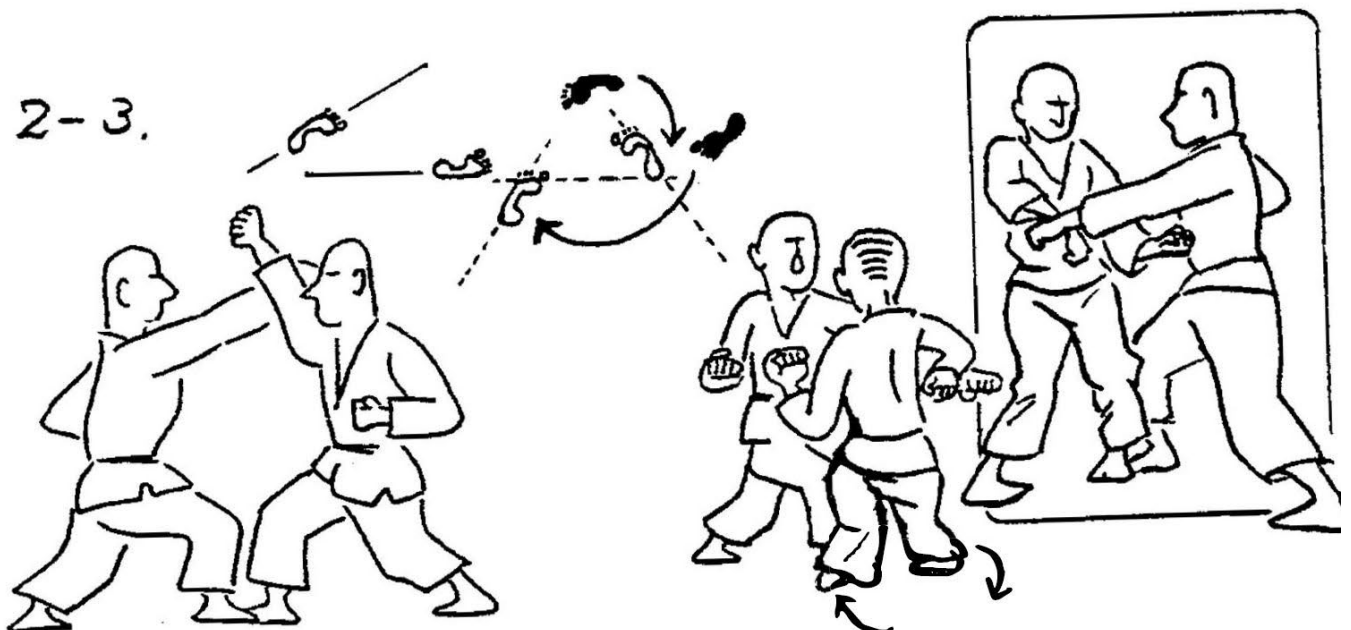
2-1.



2-2.



2-3.



3. JODAN KOSA UKE

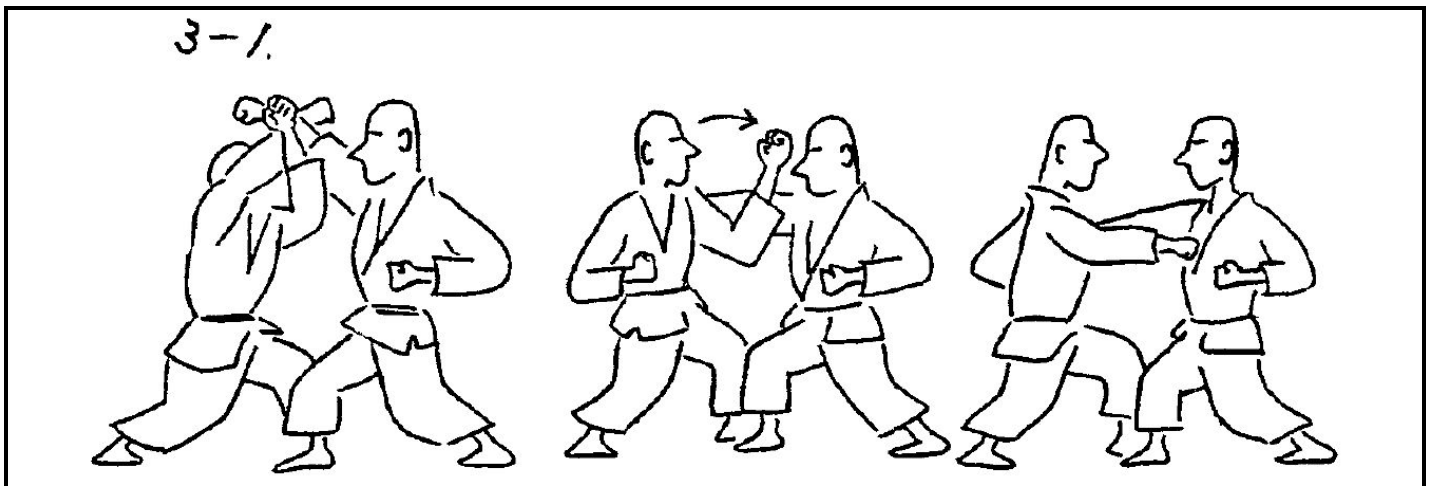
In de WADO-RYU stijl vermijdt men dit soort van afweer te gebruiken.

In feite verhindert het gelijktijdig gebruik van de beide armen de initiatiefname en dwingt tot een passieve houding. In het reële gevecht echter komt het voor dat de tegenstander een wanhopige aanval lanceert, in zo'n geval kan dergelijke afweer nuttig zijn en de verdediging een dominante rol geven.

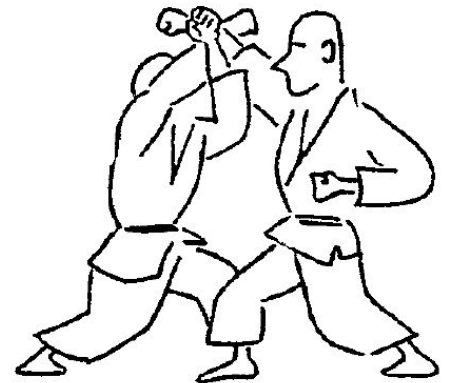
Wat er ook van weze, wij stellen hier de traditionele beweging voor. Men kan ze eventueel interpreteren als een dubbele JODAN AGE UKE.

In principe kruist men de linkervoorarm voor de rechter in de positie van ZEN KUTSU DACHI links en de rechter voor de linker in ZEN KUTSU DACHI rechts.

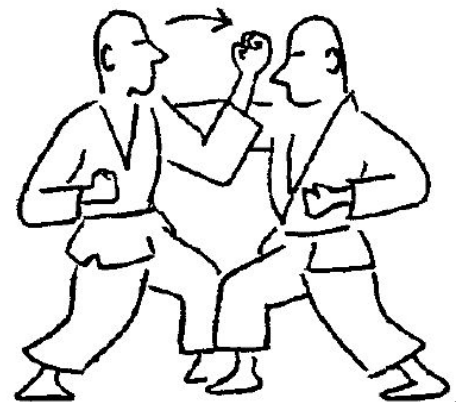
3-1.



- 1) (A) JODAN JUN ZUKI rechts.
(B) KOSA UKE links.



- 2) (B) Slaat met JODAN URAKEN links en trekt de rechtervuist naar de heup.

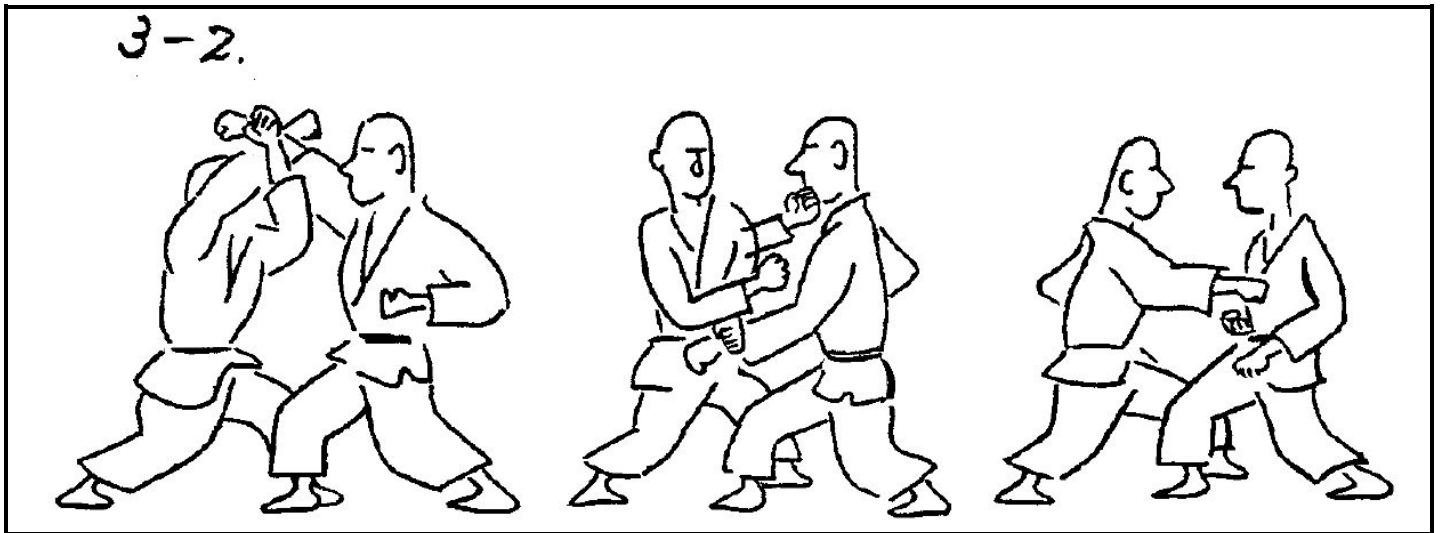


- 3) (B) Voert CHUDAN GYAKU ZUKI rechts uit.

Opmerkingen :

- a) Tijdens de KOSA UKE laat men het lichaamszwaartepunt bruusk zakken en doet men alsof men gelijktijdig met beide vuisten in de lucht stoot.
- b) Men voert URAKEN links uit met KIME. Men gebruikt de kracht van de HIKITE.
- c) De beslissende GYAKU ZUKI wordt zonder overhaasting uitgevoerd.

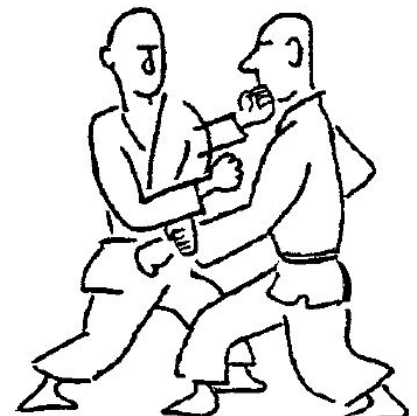




- 1) (A) JODAN JUN ZUKI rechts.
(B) KOSA UKE links.



- 2) (A) CHUDAN GYAKU ZUKI links.
(B) Brengt de beide polsen naar omlaag in OSAE UKE en lanceert daarna de linkervuist in JODAN TATE ZUKI.

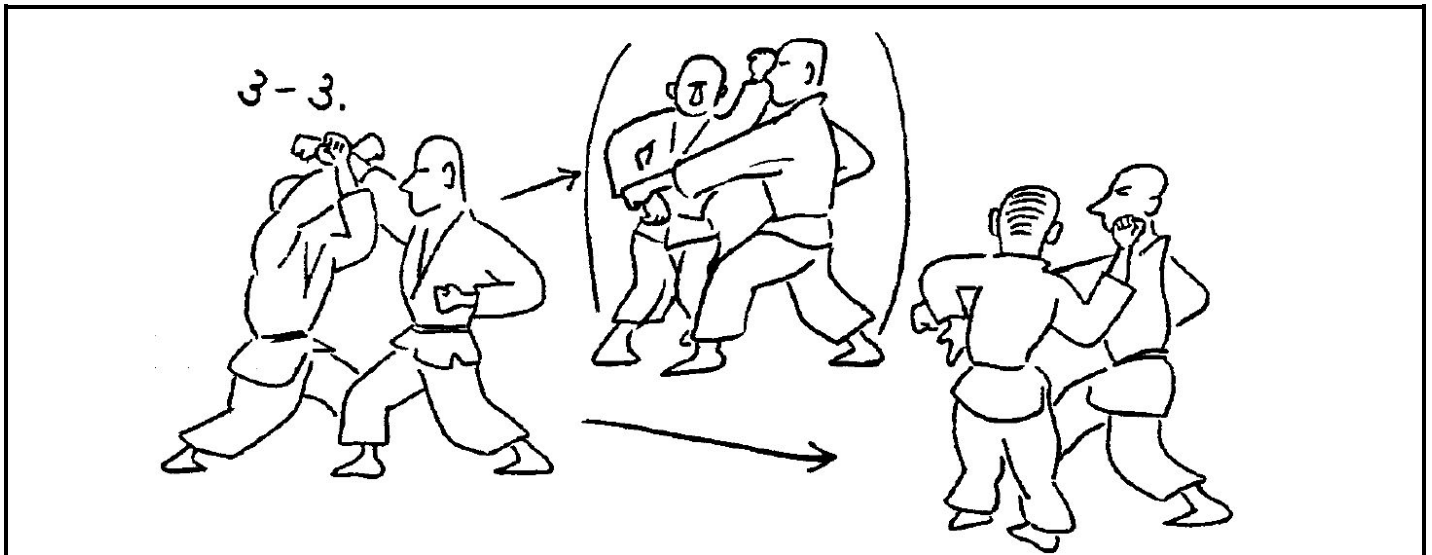


- 3) (B) afmaken met CHUDAN GYAKU ZUKI rechts.

Opmerkingen :

- a) OSAE UKE met de beide polsen, vindt men terug in de fasen 47 van KUSHANKU en 6 en 7 van CHINTO.
b) De beide armen veren op deze van de tegenstander, naar zijn gezicht. Men kan deze beweging vergelijken met het opstuiten van een gekeilde steen op het wateroppervlak.





- 1) (A) JODAN JUN ZUKI rechts.
(B) KOSA UKE links.

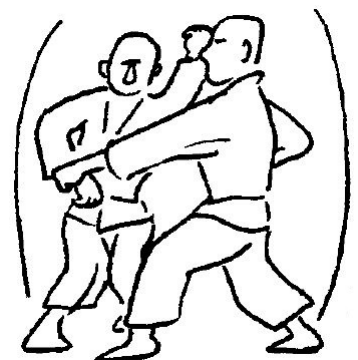


- 2) (A) CHUDAN GYAKU ZUKI links.
(B) Naar links glijden in KAISHIN (in tegengestelde richting van de wijzers van het uurwerk), tegelijkertijd blokkeert men met de linkerarm en voert men JODAN URA ZUKI rechts uit.



Opmerkingen :

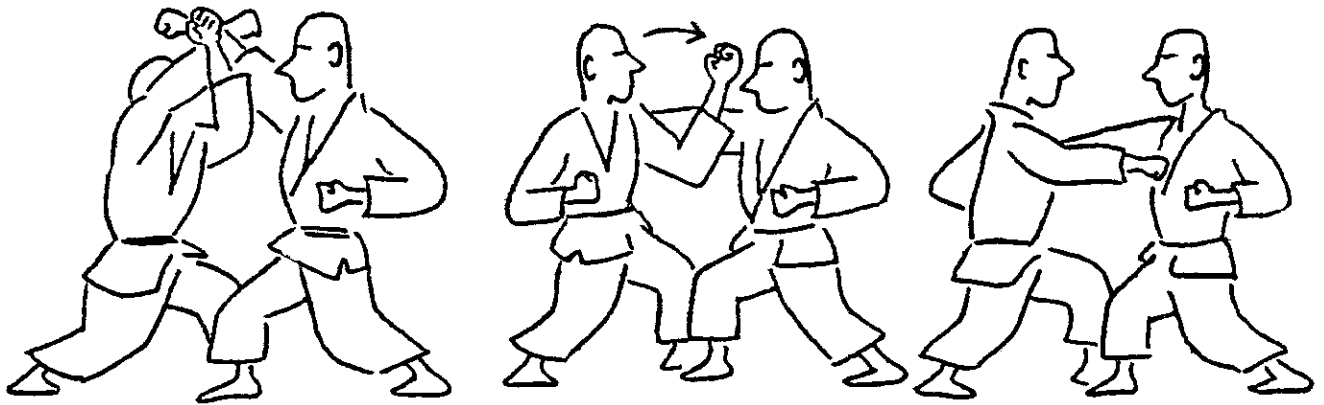
- a) De afweer van B lijkt op die van 2-3, met dit verschil dat KAISHIN in tegenovergestelde zin wordt uitgevoerd en dat URA ZUKI hier naar het gezicht gericht wordt.
- b) Om KAISHIN uit te voeren is het belangrijk om ten opzichte van de aanval naar buiten te glijden (naar rechts).
- c) Je kunt KAISHIN eventueel met de klok mee uitvoeren en door de aanval van je tegenstander heen gaan; je schuift dan je rechterarm in een hoek tussen het lichaam en de slag, voert een linkse JODAN URAKEN uit en lanceert vervolgens een rechtse CHUDAN GYAKU ZUKI.



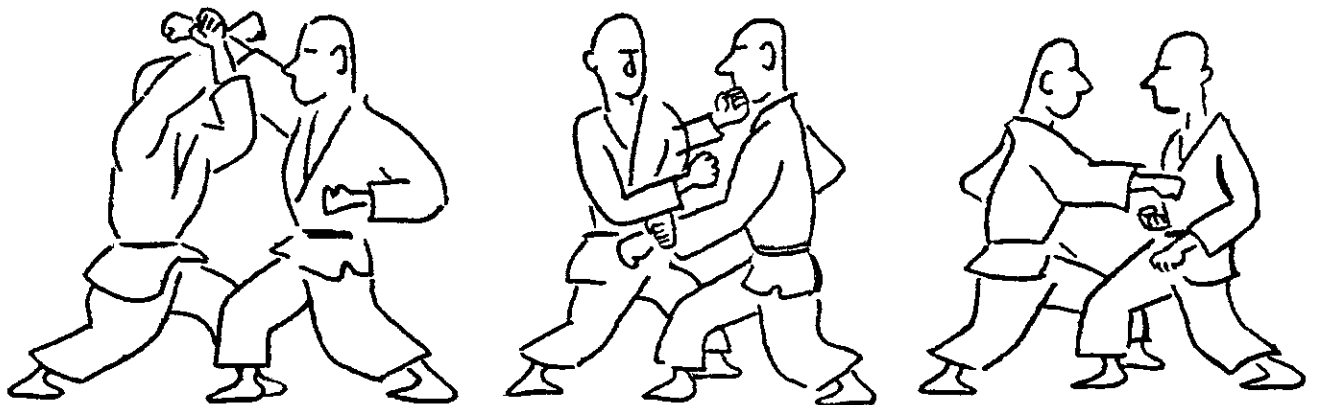
Voor de beschrijving van het ontwijken, zie 2-3.

3. 上段交叉受 JÔDAN KÔSA-UKÉ

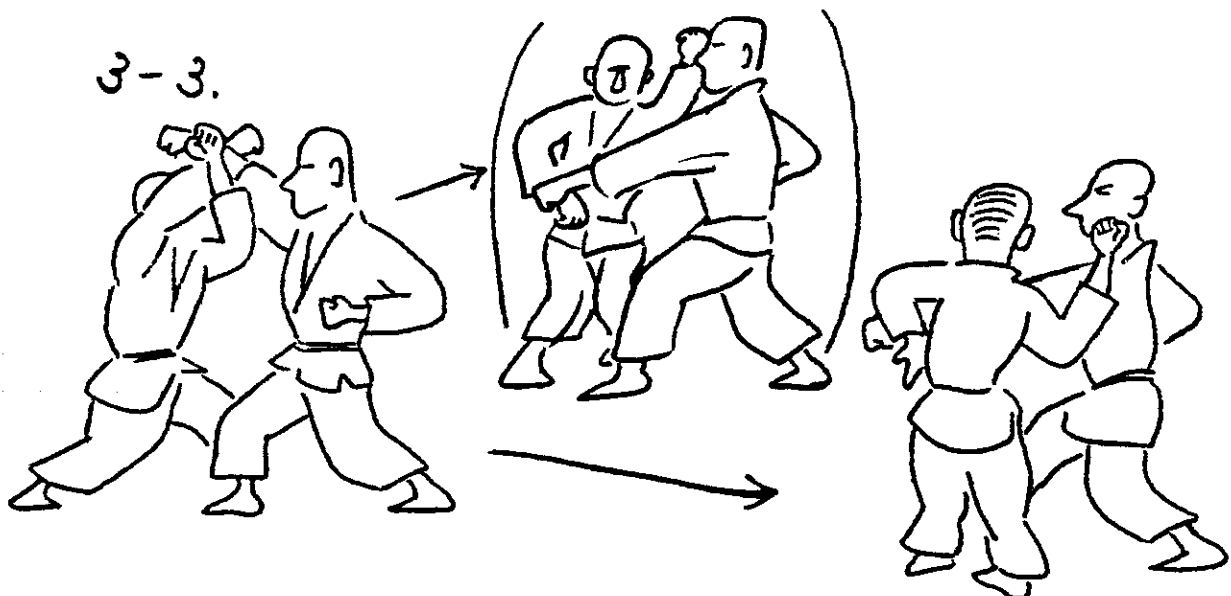
3-1.



3-2.



3-3.





3-3-1

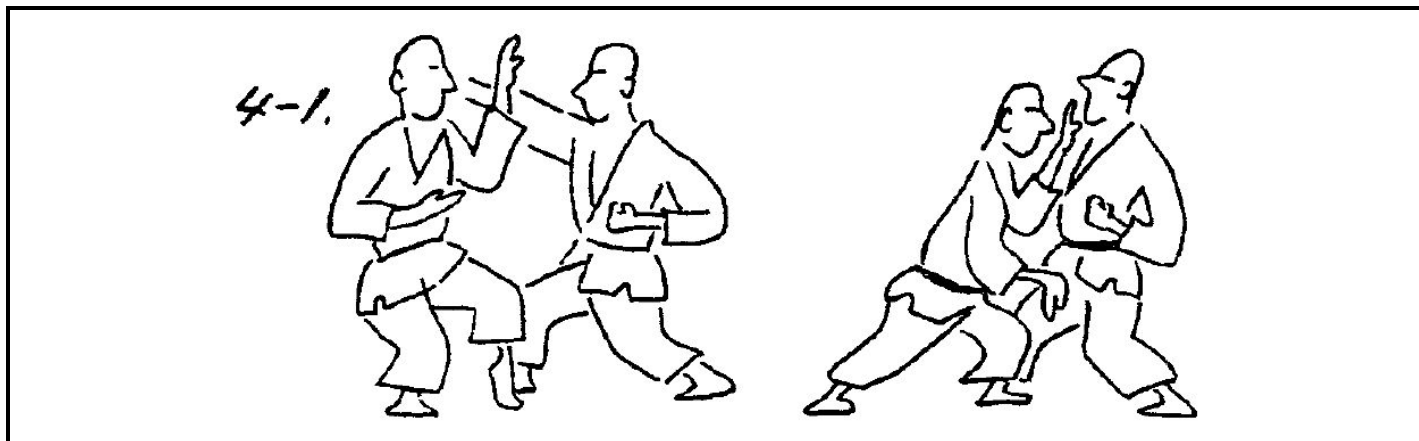


3-3-2

4. JODAN SHUTO UKE (OMOTE)

Bij het aanwenden van SHUTO UKE in YAKUSOKU-KUMITE worden in het algemeen de handen opengelaten, van het begin tot het einde van de Kumite. De armbewegingen krijgen hierdoor meer snelheid, maar de slagkracht vermindert. Men moet hier dus het lichaamsgewicht ten volle benutten. Dit type van openhand techniek (NUKITE, TEISHO...) vereist veel precisie in het richten naar het doel (men kan slechts de zwakke plaatsen op een doeltreffende wijze raken), en houdt tevens het gevaar in, bij het minste obstakel tijdens de tegenaanval, kwetsuren op te lopen (bv. verstuikingen van de vingers, enz.).

4-1.



1) (A) JODAN JUN ZUKI.

(B) Achteruitglijden in NEKOASHI links en SHUTO UKE uitvoeren met de linkerarm.



2) (B) Vooruitgaan in ZEN KUTSU DACHI links en tegelijkertijd met de beide handpalmen (met de hiel van de handpalm) naar de kin en de onderbuik stoten.

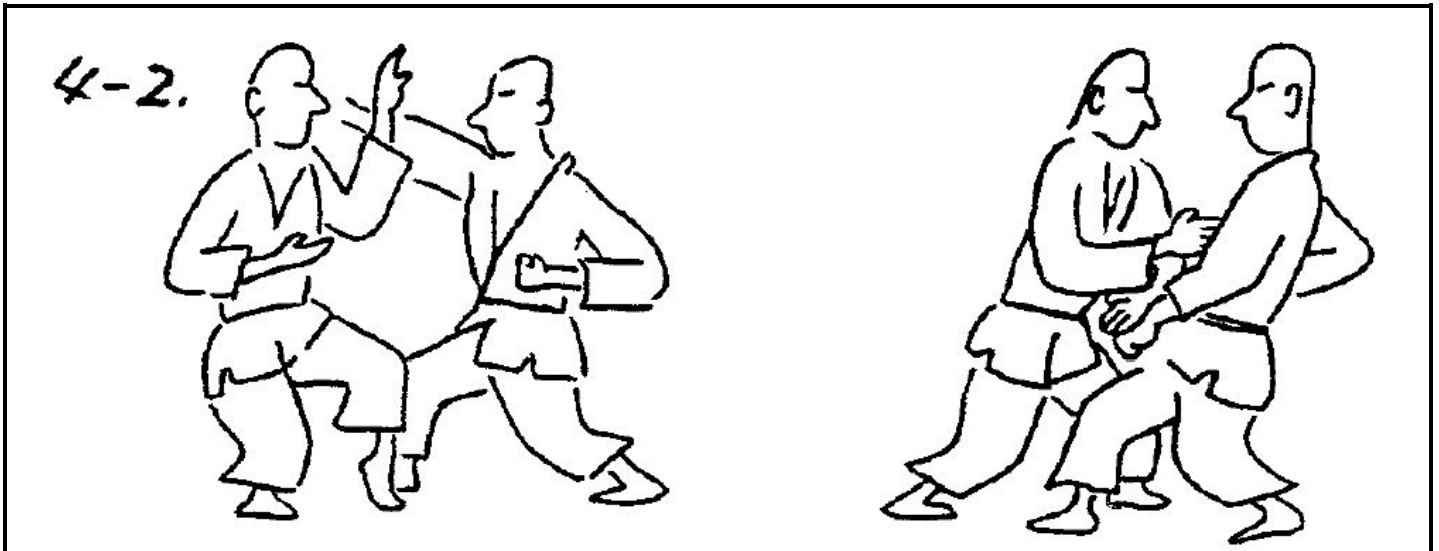
Opmerkingen :

a) Men moet, om de aanval te ondersteunen, de energie van de verplaatsing gebruiken, wanneer men overgaat van NEKOASHI naar ZEN KUTSU DACHI, aangezien het zeer moeilijk is om met open handen een aanval met KIME uit te voeren. Men kan eveneens met de linkerhiel op de grond stampen om de stoot meer impact te geven.



Men kan dit gevoel van contact met de tegenstander in het echte gevecht ook vergelijken met de gewaarwording die men heeft wanneer men een deur inbeukt of wanneer men iemand omverduwt: ook dan gebruikt men zijn volle lichaamsgewicht.

De tegenaanvaller (B) moet erop letten dat hij in evenwicht blijft wanneer hij gans zijn gewicht inzet.



- 1) (A) JODAN JUN ZUKI.
(B) Achteruitglijden in NEKOASHI links en SHUTO UKE uitvoeren met de linkerarm.

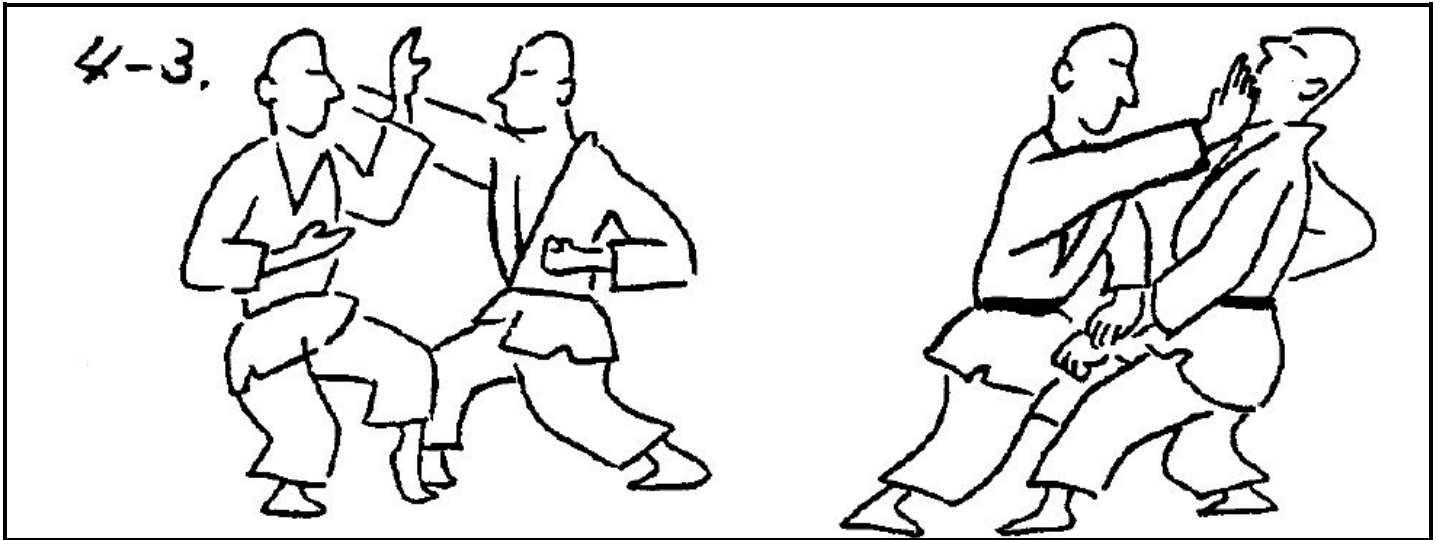


- 2) (A) Valt aan met CHUDAN GYAKU ZUKI links.
(B) Gaat over in ZEN KUTSU DACHI links, brengt de linkerhandpalm naar omlaag in OSAE UKE en glijdt tegelijkertijd met TATE NUKITE rechts boven de linkervoorarm, naar de plexus solaris van de tegenstander.



Opmerkingen :

- a) Hier eveneens de bewegingsenergie, die vrijkomt bij de ver- plaatsing van NEKO ASHI naar ZEN KUTSU, aanwenden.
- b) OSAE UKE wordt zonder concentratie uitgevoerd, a.h.w. uit routine.
- c) Het is nodig onmiddellijk over te gaan van SHUTO UKE naar de tegenaanval, zonder tijd te verliezen.
OSAE UKE wordt hier aangewend om te voorkomen dat de tegenstander GYAKU ZUKI zou uitvoeren.



Dit is een variante van 4-2. Het enige verschil zit hem in het doel en de manier van stoten: men stoot met de hiel van de handpalm onder de kin.

Dit type van tegenaanval is psychologisch minder gemakkelijk: ze stelt de oksel bloot aan actie van de tegenstander.

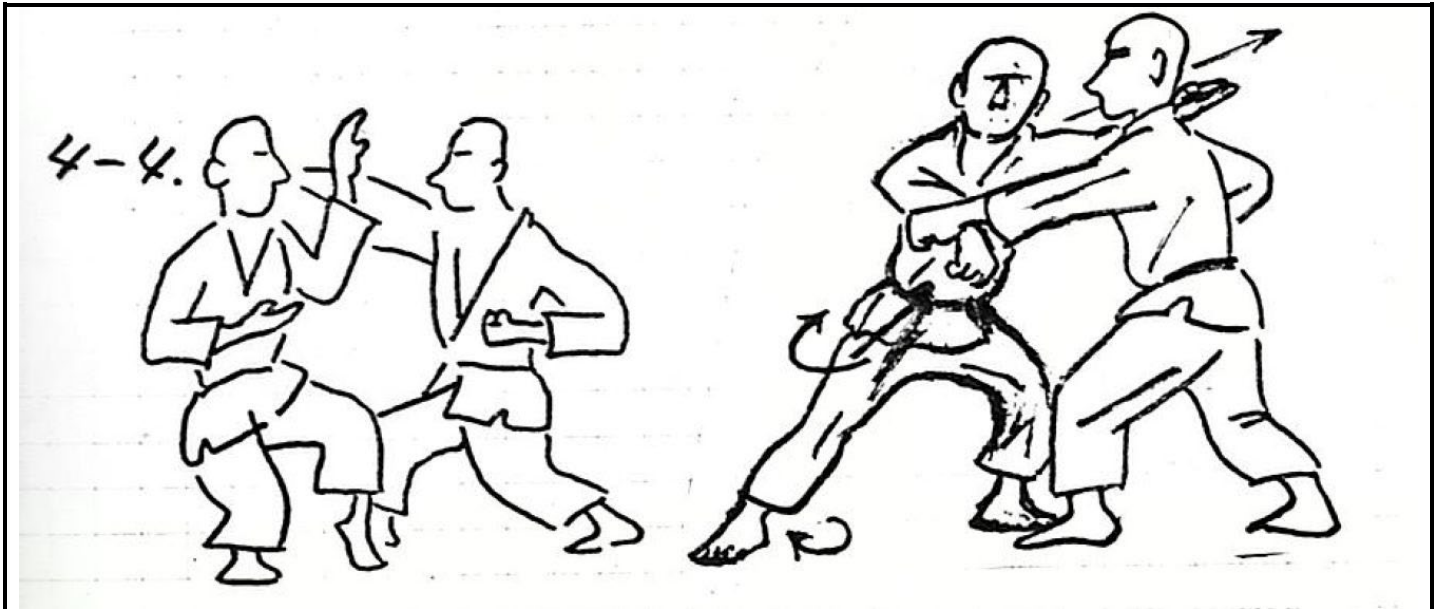
1) (A) JODAN JUN ZUKI.

(B) Achteruitglijden in NEKOASHI links en SHUTO UKE uitvoeren met de linkerarm.

2) (A) Valt aan met CHUDAN GYAKU ZUKI links.

(B) gaat over naar ZEN KUTSU DACHI links, laat de linkerhandpalm zakken in OSAE UKE en schuift tegelijkertijd SHÔTEI rechts (handpalm) over de linkeronderarm naar de kin van de tegenstander.





- 1) (A) JODAN JUN ZUKI.
(B) Achteruitglijden in NEKOASHI links en SHUTO UKE uitvoeren met de linkerarm.



- 2) (A) Valt aan met CHUDAN GYAKU ZUKI links.
(B) gaat naar de JUNZUKI-NO-TSUKKOMI-positie en voert een soort linkse NAGASHI-ZUKI uit met SHÛTO naar de halsslagader van de tegenstander (of naar het sleutelbeen tijdens de training), terwijl hij een hoekblokkering uitvoert met de rechterarm.



Opmerkingen :

- a) In de Wadô-Ryû-stijl wordt de nadruk gelegd op het gebruik van de hand die het dichtst bij de tegenstander is voor de tegenaanval.
- b) Aangezien de beweging van de linkerhand zeer kort is, is de kinetische energie ervan gering en is het des te moeilijker om met Kime te slaan. Dit nadeel kan worden ondervangen door gebruik te maken van de middelen die worden genoemd in de opmerkingen bij 4-1.

4. 上段手刀受 (表)

JO DAN SHUTÔ-U KE (OMOTE)

4-1.



4-2.



4-3.

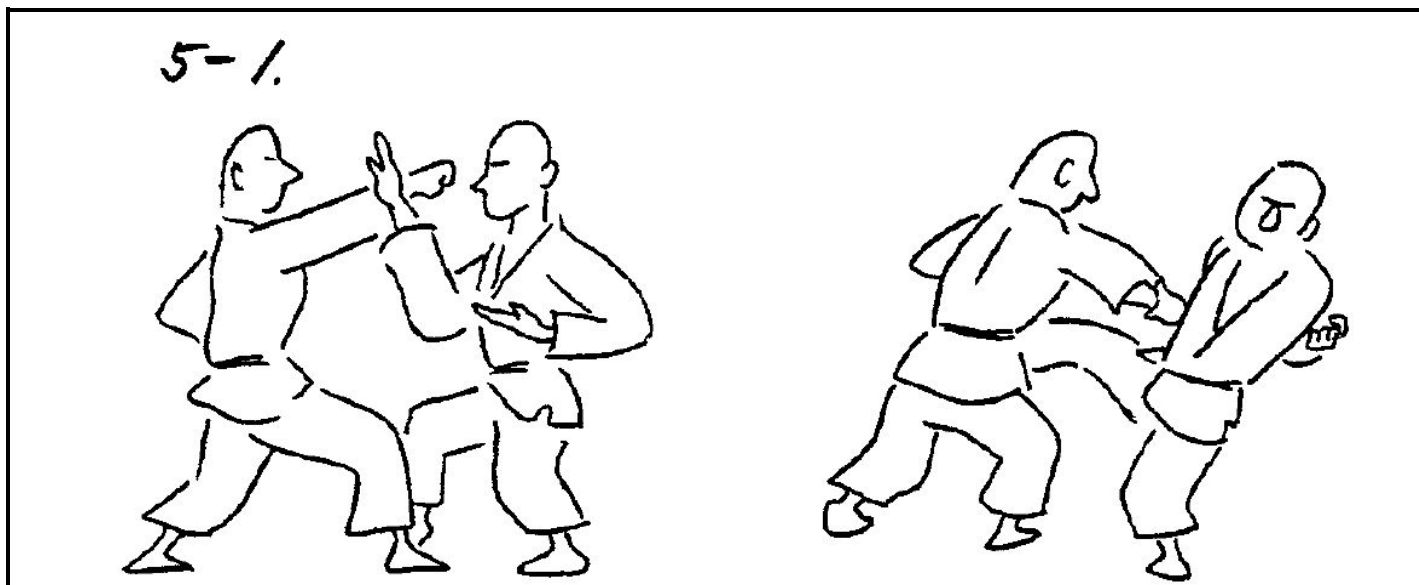


4-4.



5. JODAN SHUTO UKE (URA)

5-1.



- 1) (A) JODAN JUN ZUKI rechts.
(B) Trekt het linkerbeen naar achteren in NEKO ASHI rechts en voert SHUTO UKE rechts uit.



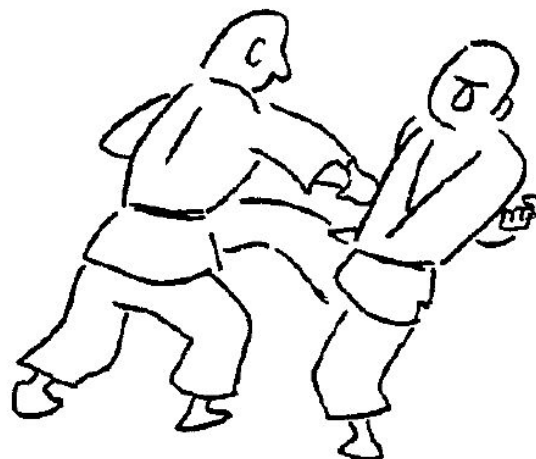
- 2) (B) Grijpt de rechterarm van de tegenstander en terwijl hij deze naar buiten trekt, schoot hij met CHUDAN MAWASHI GERI rechts.

Opmerkingen :

- a) De eigenheid van SHUTO UKE in de WADO-school is dat hij aan de aanval van de tegenstander "plakt" en deze als het ware begeleidt, eerder dan blokkeert. Men probeert de beweging van de tegenstander aldus eerder te hinderen dan ze te breken.

Hieruit volgt dat het grijpen van de aanvallende arm met gemak verricht wordt aangezien het contact nooit verloren word.

- b) Na het grijpen van de aanvallende arm, tracht men hem te trekken in een positie die zich het beste leent tot de uitvoering van MAWASHI GERI. Deze positie wordt bepaald door de lichaamsbouw van de partners en door hun mogelijkheden.



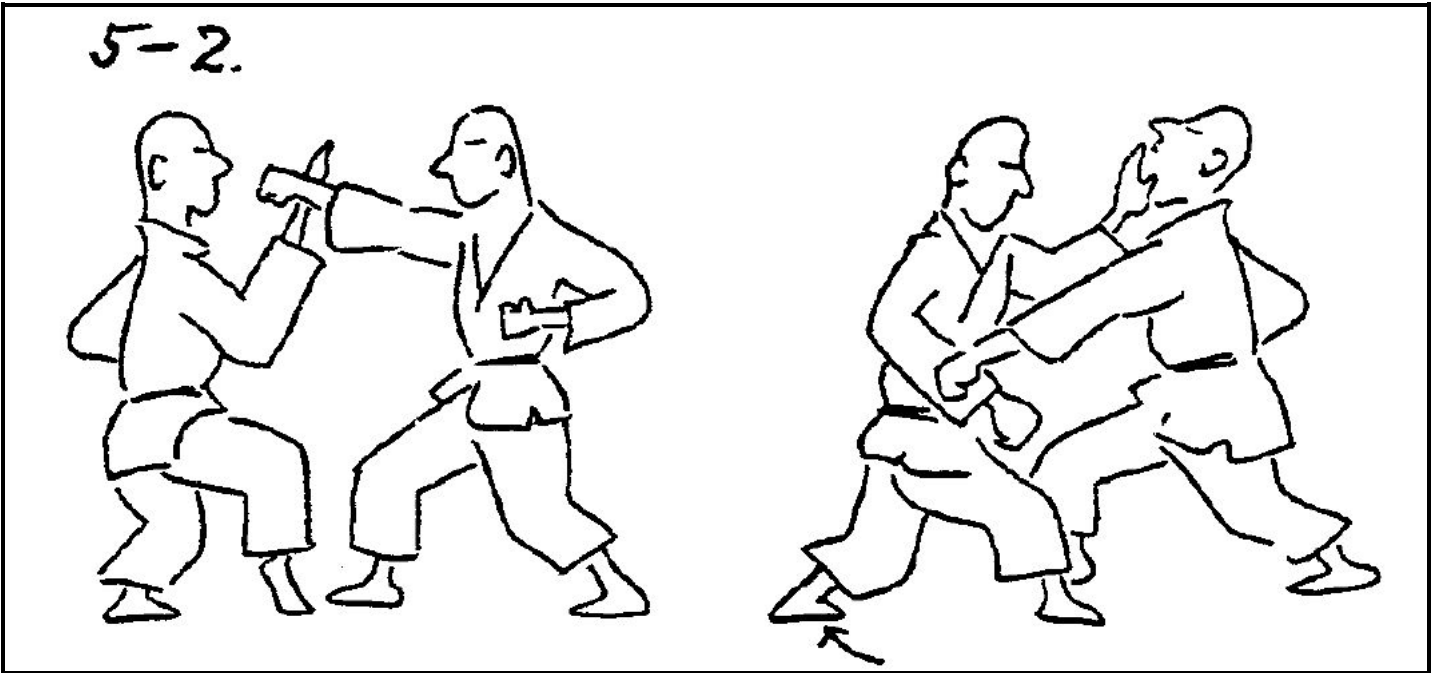


5-1-1



5-1-2

5-2.



- 1) (A) JODAN JUN ZUKI rechts.
 (B) Trekt het linkerbeen naar achteren in NEKO ASHI rechts en voert SHUTO UKE rechts uit.

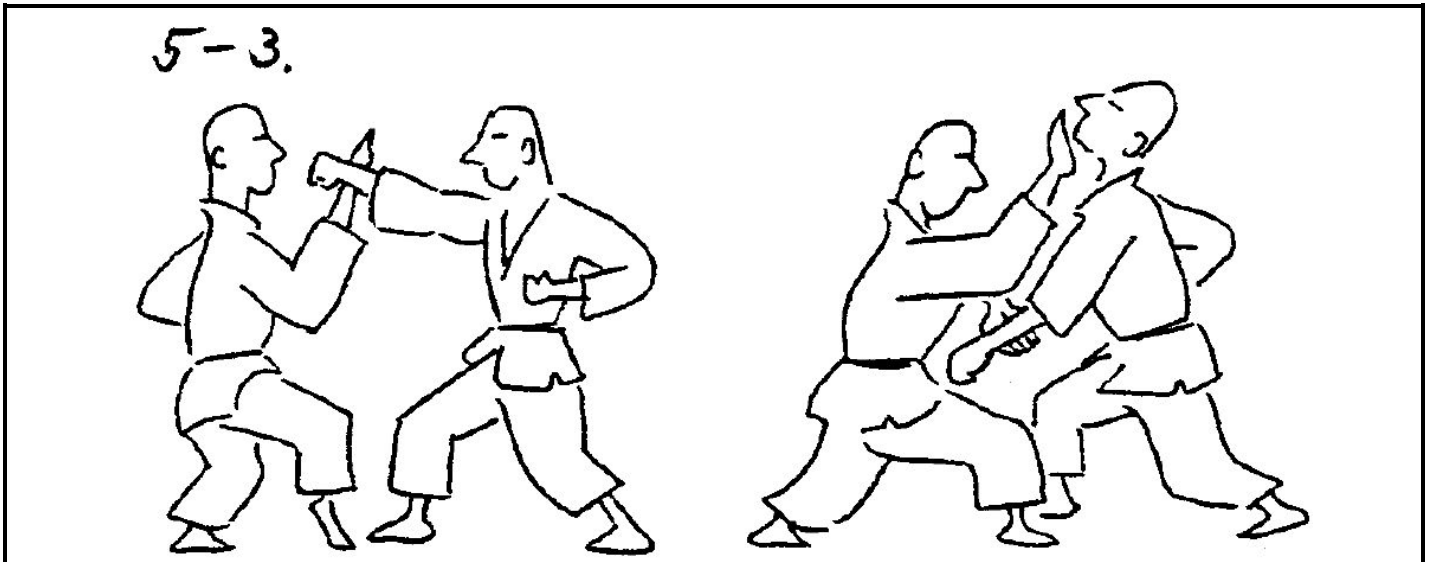


- 2) (A) Vervolgt met een CHUDAN GYAKU ZUKI links.
 (B) Glijdt in ZEN KUTSU DACHI rechts en voert terzelfdertijd GEDAN BARAI uit met de rechterarm (open hand) en stoot met SHOTEI (hiel van de handpalm) links naar het gezicht.

Opmerking :

(B) moet de heupen naar rechts draaien. Hieruit volgt dat zijn achterste been zich een beetje naar links verplaatst.





- 1) (A) JODAN JUN ZUKI rechts.
(B) Trekt het linkerbeen naar achteren in NEKO ASHI rechts en voert SHUTO UKE rechts uit.



- 2) (A) Vervolgt met een CHUDAN GYAKU ZUKI links.
(B) Gaat over in ZEN KUTSU DACHI rechts en voert SHOTEI uit naar het gezicht met de rechterhand, terwijl hij met de linkerhand de voorarm van de tegenstander naar buiten duwt.

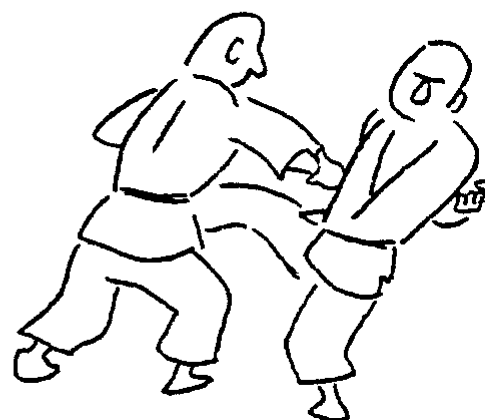


Opmerkingen :

- Deze beweging kan vergeleken worden met deze van 4-1 dubbele SHOTEI). Met dit verschil dat de beide handen niet meer in dezelfde richting duwen, maar in loodrecht op elkaar staande richtingen.
- Tijdens deze techniek drukt men de binnenkant van de linkerarm tegen de rechterelleboog.
- Tijdens het duwen van de linkerhandpalm op de voorarm van de tegenstander moet men erop letten de duim niet boven het oppervlak van de handpalm te laten uitsteken: de hand moet één vlak vormen om verwondingen aan de duim te voorkomen.

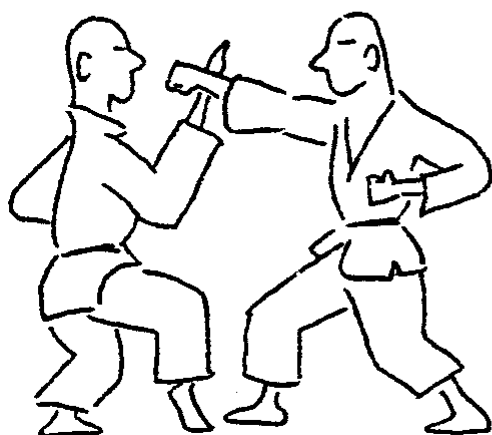
5. JÔDAN SHUTÔ-UKÉ (URA)

5-1.

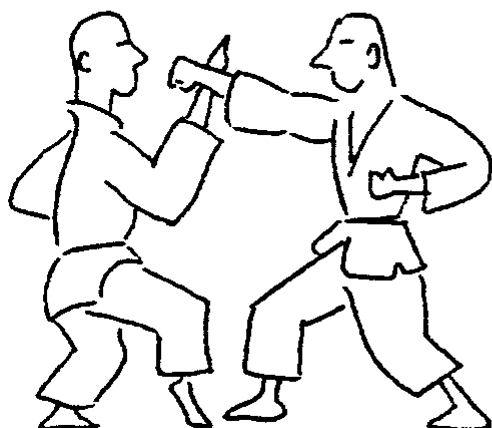


上段手刀受 (裏)

5-2.



5-3.



6. CHUDAN SHUTO UKE (OMOTE)

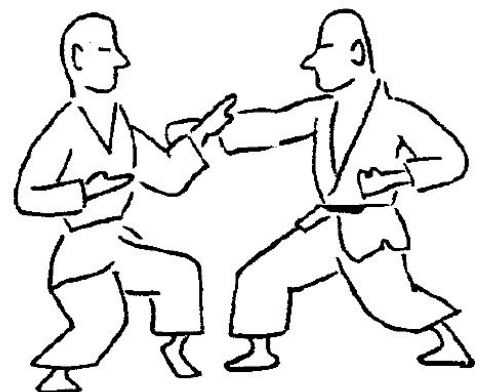
In de WADO-RYU-school bestaat er geen afweertechiek met zwaardhand (SHUTO) op CHUDAN-niveau. Men gebruikt daarentegen de open hand, aan de pols naar buiten gebogen om zodoende de pols van de tegenstander te haken t.t.z. URA TEGATANA (de buitenkant van de hand, d.i. de duimkant).

Deze techniek is hier echter gemakshalve gehandhaafd: het biedt de mogelijkheid om aanvalscombinaties op CHUDAN- en JODAN-niveau te bestuderen en de bijbehorende tegenaanvallen.

6-1.



- 1) (A) CHUDAN JUN ZUKI rechts.
(B) Voert SHUTO UKE links uit terwijl hij naar achteren glijdt in NEKO ASHI links.



- 2) (B) Tegenaanval met MAE GERI links op GEDAN niveau.



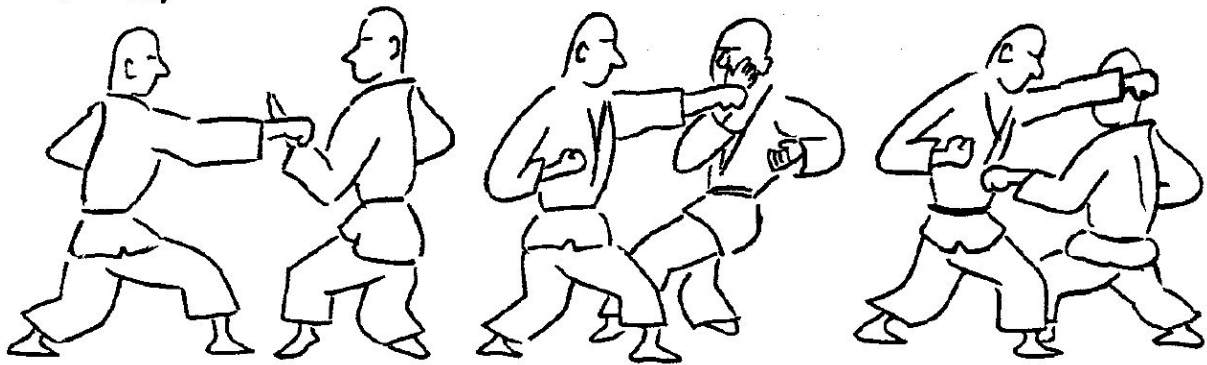
- 3) Vervolgens overgaan in ZEN KUTSU DACHI links en CHUDAN GYAKU ZUKI rechts uitvoeren.

Opmerkingen :

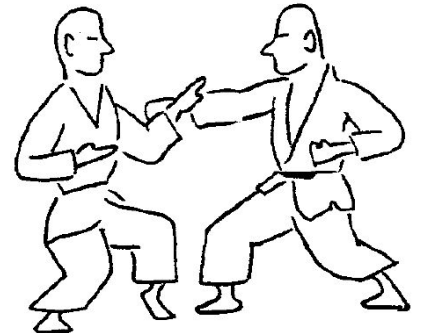
- a) Op het ogenblik van de SHUTO UKE moet men zich in een dergelijke positie bevinden dat men dadelijk met MAE GERI een tegenaanval kan uitvoeren.
- b) Na de MAE GERI moet men erop letten de voet correct neer te plaatsen om juist met de heupen te kunnen indraaien.



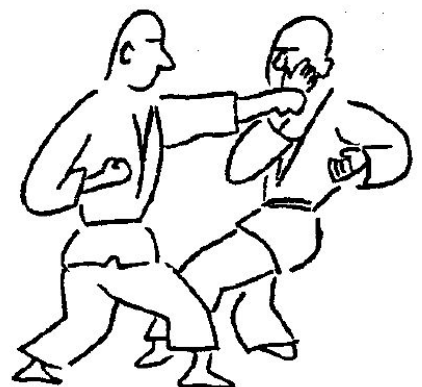
6-2.



- 1) (A) CHUDAN JUN ZUKI rechts.
 (B) Voert SHUTO UKE links uit terwijl hij naar achteren glijdt in NEKO ASHI links.



- 2) (A) Voert vervolgens JODAN GYAKU ZUKI links uit.
 (B) Steeds in NEKO ASHI, voert SORIMI uit terwijl de rechterhand op de buitenkant van de arm van de tegenstander naar zijn eigen linkeroor glijdt.

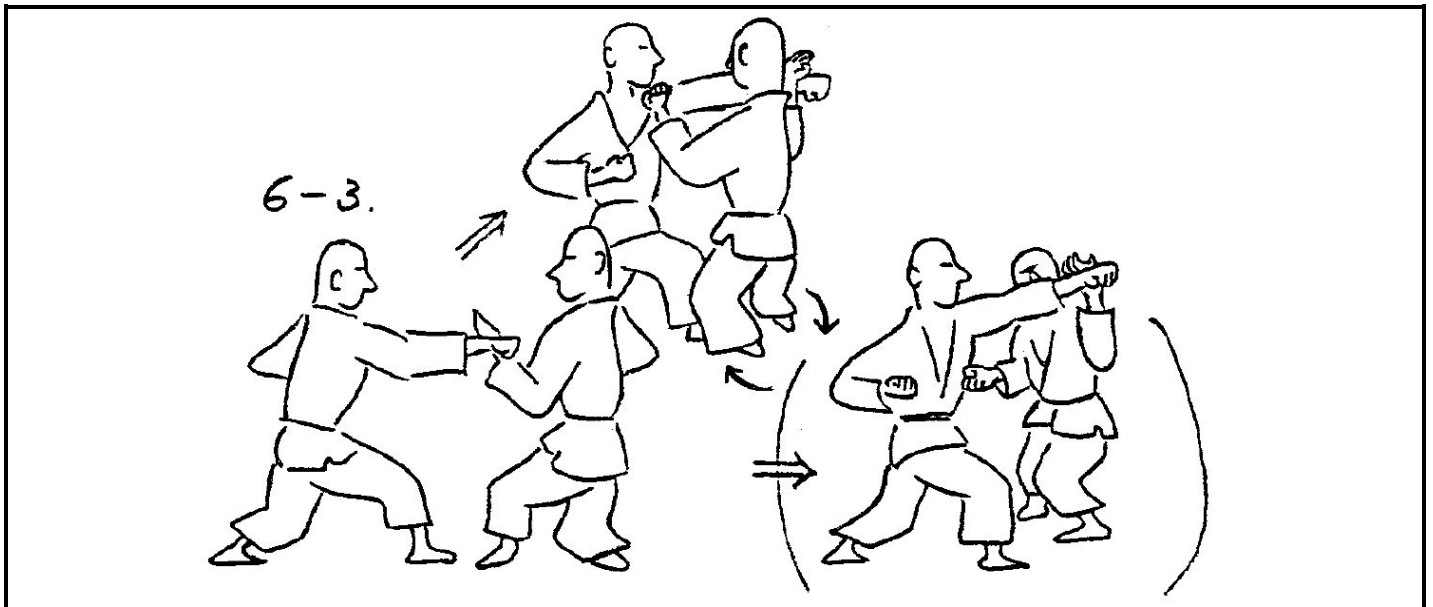


- 3) (B) Glijdt in SHIKO DACHI links en voert JUN ZUKI links uit.

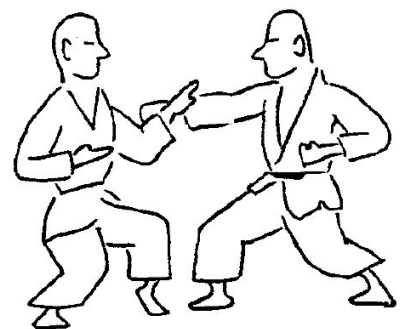
Opmerkingen :

- a) Het doel van de beweging van de rechterhand tijdens de SORIMI, is de arm van de tegenstander te begeleiden terzijde van het gezicht en niet van hem zijwaarts te duwen. Men scheert dus over de arm van de tegenstander (in zoverre dat nodig is), met behulp van een draaiing van de rechterhand.
- b) De beweging van het lichaam na SORIMI is die van een veer ... het lichaam keert elastisch terug naar zijn oorspronkelijke positie en we gebruiken deze energie om JUN ZUKI te maken.

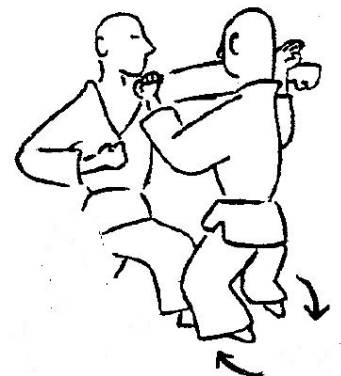




- 1) (A) CHUDAN JUN ZUKI rechts.
 (B) Voert SHUTO UKE links uit terwijl hij naar achteren glijdt in NEKO ASHI links.



- 2) (A) Voert vervolgens JODAN GYAKU ZUKI links uit.
 (B) Voert KAISHIN uit naar rechts (in de richting van de wijzers van het uurwerk) en gebruikt zijn middenpuntvliedende kracht om KAKE UKE uit te voeren met de rechterhand (handpalm omhoog) en JODAN URA ZUKI links.



Opmerkingen :

- a) Om de beide handen op JODAN-niveau te gebruiken is het gemakkelijker het lichaamszwaartepunt te verlagen.
 In de laatste fasen van PIN-AN SANDAN (17 en 18) gebruikt men eveneens dit middel om aan de slagen hun efficiëntie te geven.
 In NAIHANCHI voert men eveneens armbewegingen uit ter hoogte van de schouders. Het enige middel om hen een zekere doeltreffendheid te geven is door het lichaamszwaartepunt te verlagen.
- b) Een variante: men kan ook KAISHIN naar de buitenzijde uitvoeren (in tegengestelde richting van de wijzers van het uurwerk); deze vorm van verdediging is veiliger omdat hij zich niet blootstelt aan de tegenaanval, maar hij is wel moeilijker. De tegenaanval met CHUDAN URA ZUKI uitvoeren.

6. CHÛDAN SHUTÔ-UKÉ (OMOTE)

6-1.

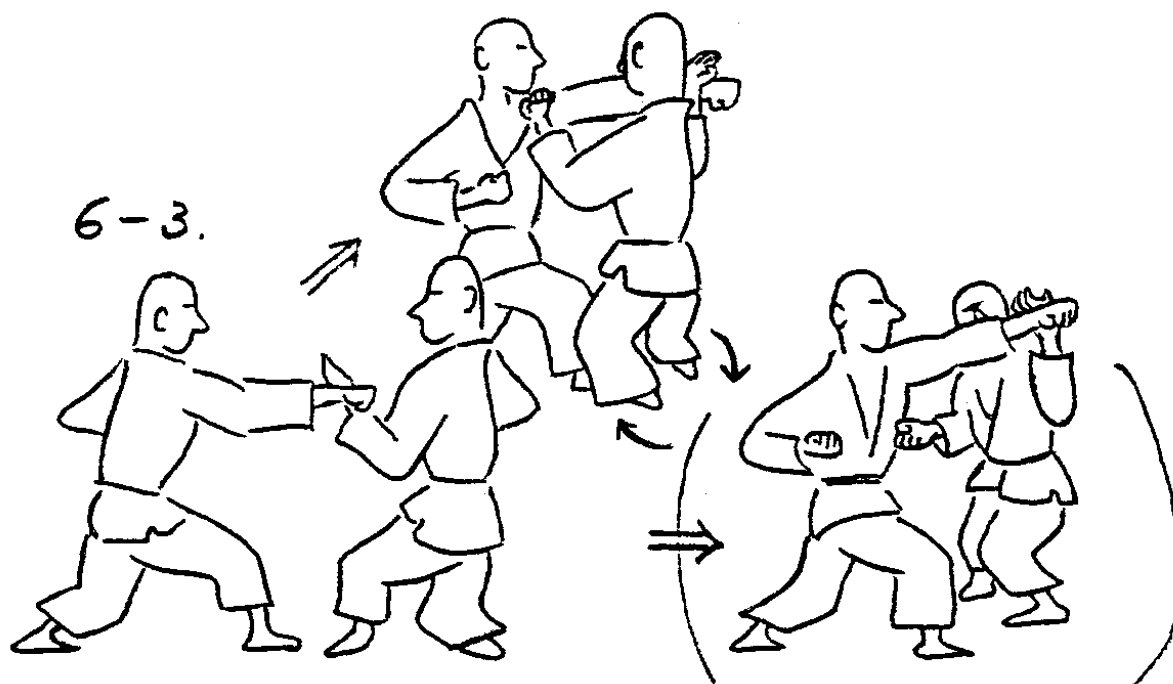


中段手刀受(表)

6-2.



6-3.





6-3-1

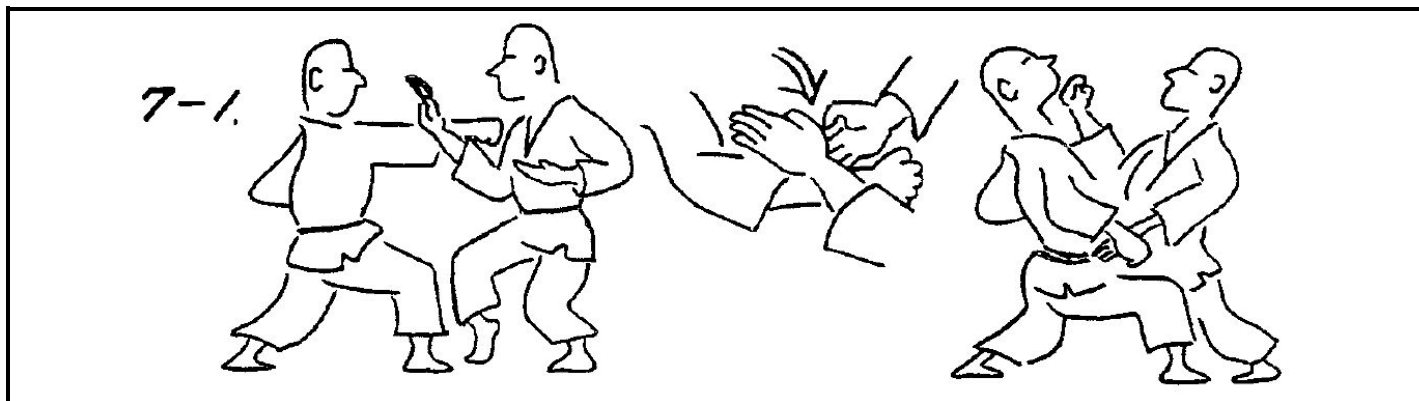


6-3-2

7. CHUDAN SHUTO UKE (URA)

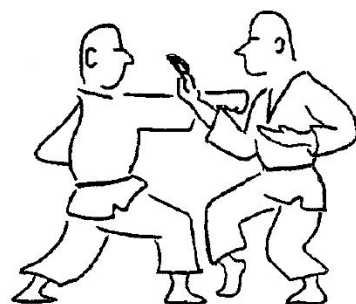
De zwaardhand uitgevoerd aan de buitenzijde van de aanval stelt zich minder bloot aan de aaneenschakeling van aanvallen van de tegenstander. Aldus kan men iets minder snel tewerk gaan voor de tegenaanval dan bij de technieken in de OMOTE-groep.

7-1.



1) (A) CHUDAN JUN ZUKI rechts.

(B) Trekt het linkerbeen achteruit in NEKO ASHI rechts en voert gelijktijdig CHUDAN SHUTO UKE rechts uit.

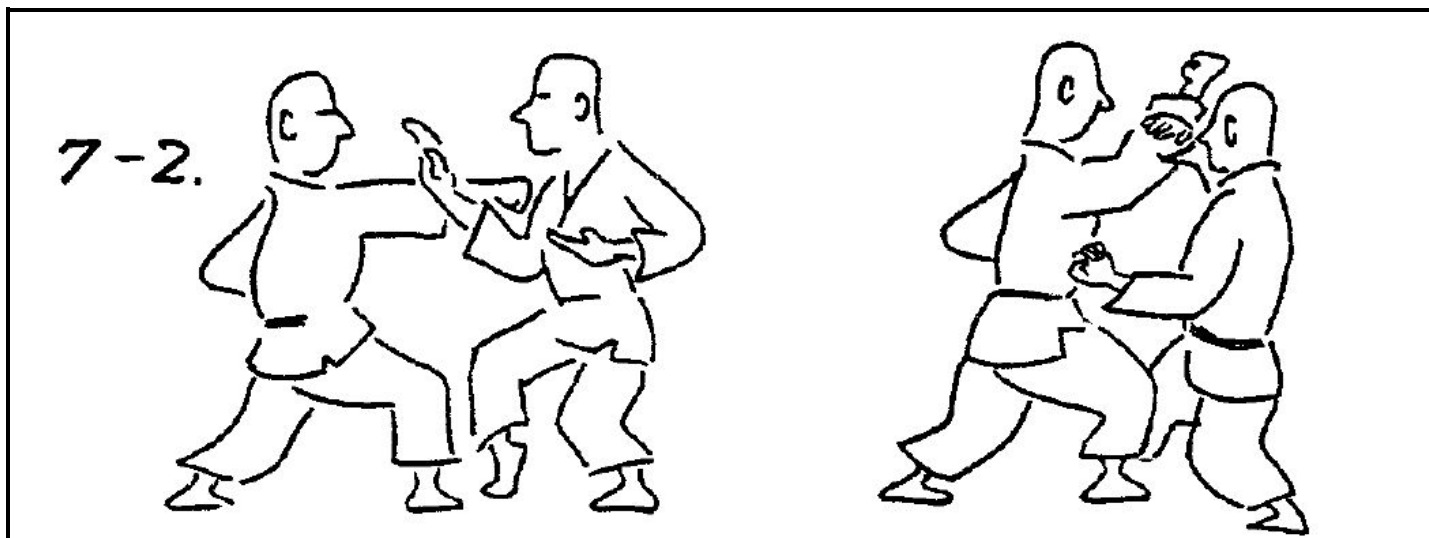


2) (B) Vervolgt met een circulaire drukkingsbeweging naar omlaag (in de richting van de wijzers van het uurwerk). Onderweg komt de linkerzwaardhand (SHUTO UKE) de rechterhand aflossen op hetzelfde traject, terwijl de rechterhand weer omhooggaat in JODAN AGE UCHI.

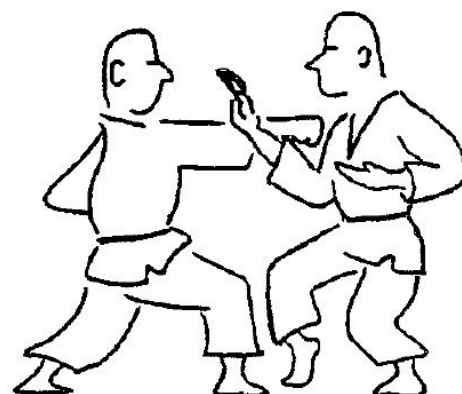


Opmerkingen :

- De cirkelbeweging die de rechterarm van de tegenstander ondergaat moet harmonisch worden uitgevoerd, zonder rukken en geleidelijk versnellend.
- Wanneer de linkerhand, de rechterhand aflost dan komt men in met de rechterheup en draait men het lichaam naar links (de rechterhiel maakt zich los van de grond) om AGE UCHI op goede afstand te kunnen uitvoeren. Tijdens de AGE UCHI voeren de linker- en de rechterarm bewegingen uit in tegengestelde richting.
- Dit soort techniek ontwikkelt de beweeglijkheid van de armtechniek. Anderzijds houdt deze techniek de aandacht van de tegenstander vast op de arm die tegengehouden wordt, hetgeen hem verhindert om efficiënt aan te vallen.



- 1) (A) CHUDAN JUN ZUKI rechts.
 (B) Trekt het linkerbeen achteruit in NEKO ASHI rechts en voert gelijktijdig CHUDAN SHUTO UKE rechts uit.



- 2) (A) Probeert door te gaan met JODAN URAKEN links, terwijl hij het lichaam naar links draait.
 (B) Volgt hem met AGE UKE met de rechterhand terwijl hij URA ZUKI links uitvoert en overgaat in ZEN KUTSU DACHI rechts.

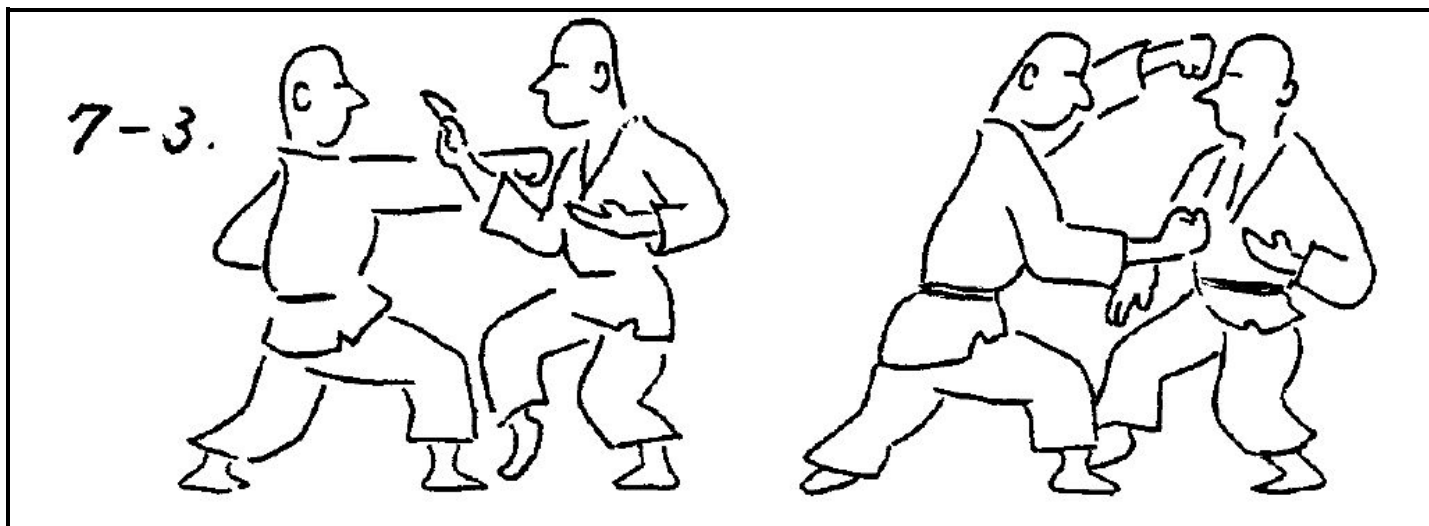


Opmerking :

Op het moment dat de tegenstander probeert door te gaan met URAKEN, gaat men vooruit in JUN ZUKI, terwijl men zijn rechterarm omhoogduwt.

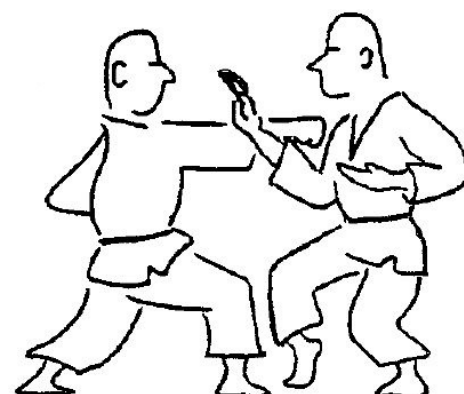
De kracht van de URA ZUKI komt voort uit de verplaatsing naar voren.

7-3.



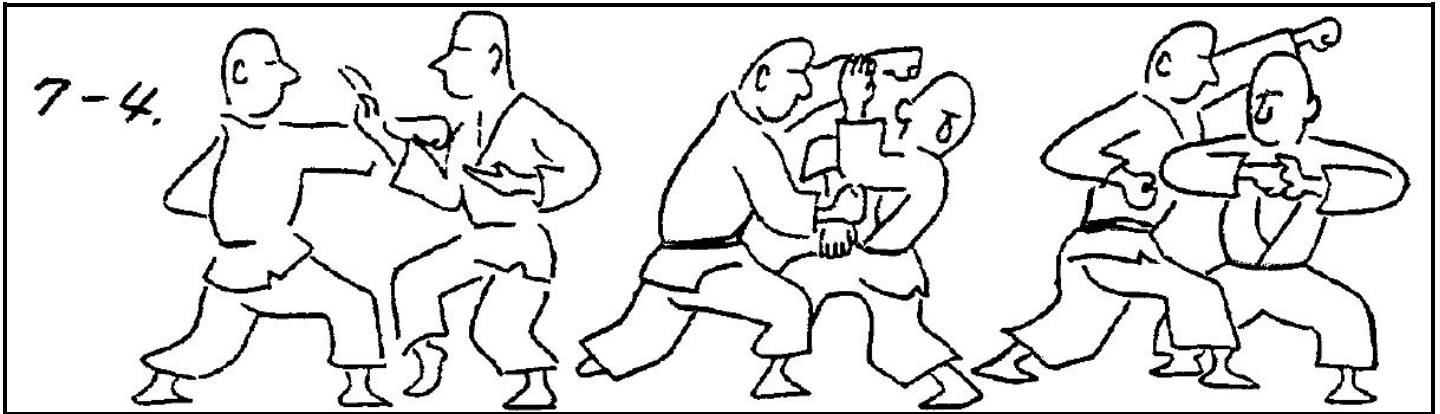
Deze YAKUSOKU-KUMITE is de voorbereiding van de volgende nr. 7-4.

- 1) (A) CHUDAN JUN ZUKI rechts.
(B) Trekt het linkerbeen achteruit in NEKO ASHI rechts en voert gelijktijdig CHUDAN SHUTO UKE rechts uit.



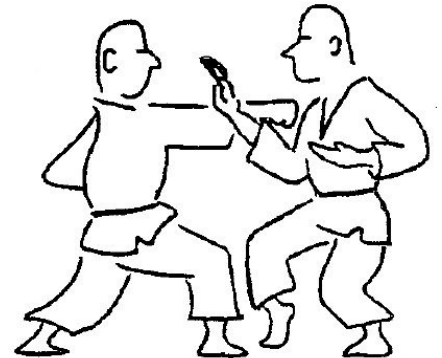
- 2) (A) Zwicht voor de druk van de SHUTO van de tegenstander, glijdt zijn rechterarm onder de rechterelleboog van B en stoot met de beide vuisten in MOROTE ZUKI, terwijl hij naar voren komt.





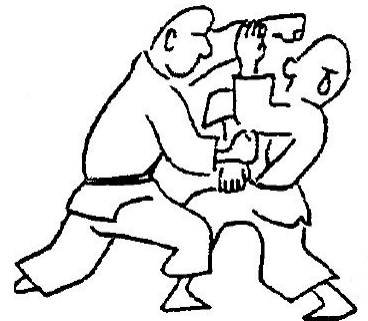
1) (A) CHUDAN JUN ZUKI rechts.

(B) Trekt het linkerbeen achteruit in NEKO ASHI rechts en voert gelijktijdig CHUDAN SHUTO UKE rechts uit.

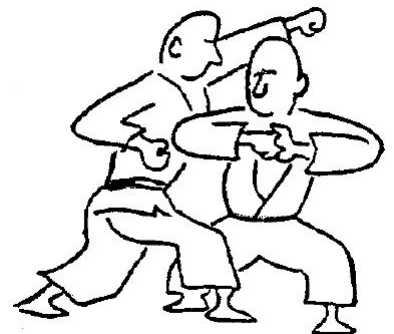


2) (A) Zwicht voor de druk van de SHUTO van de tegenstander, glijdt zijn rechterarm onder de rechterelleboog van B en stoot met de beide vuisten in MOROTE ZUKI, terwijl hij naar voren komt.

(B) Zwicht op zijn beurt voor de aanval van A, zwenkt met het hoofd naar links, voert UCHI UKE uit met de rug van de rechtervoorarm, de vuist naar omlaag gericht en de linkerhandpalm duwt de linkervuist van de tegenstander achter diens hoofd.



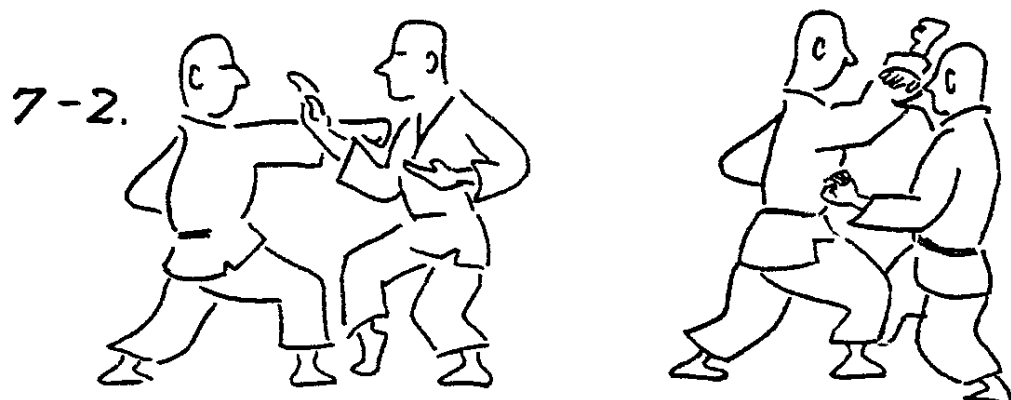
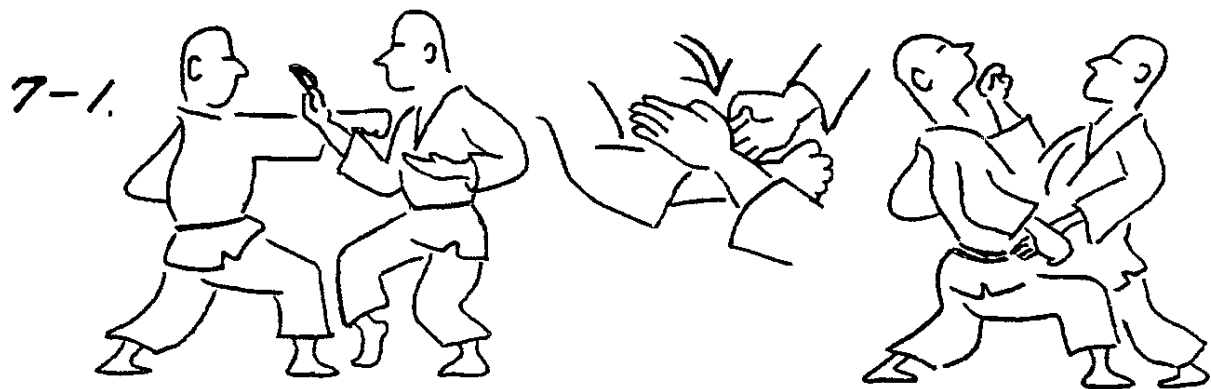
3) (B) Glijdt vervolgens met het rechterbeen naar voren in SHIKO DACHI en slaat met CHUDAN YOKO ENPI rechts; hierbij steunt de rechterhand de linker.



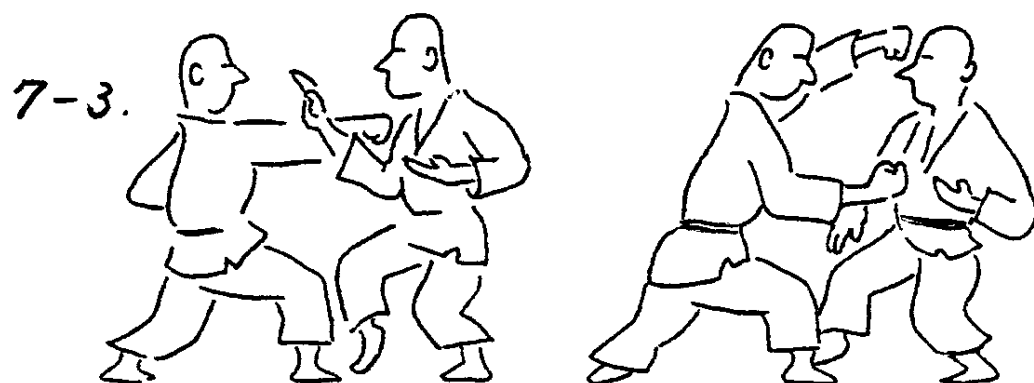
Opmerkingen :

- De rechterhand (die SHUTO uitvoert) verliest nooit het contact met de arm van de tegenstander; hij volgt hem vanaf SHUTO UKE en begeleidt hem tot aan UCHI UKE.
- Train afzonderlijk de afweer tegen de lage aanval (UCHI UKE) en tegen de hoge aanval (OSHI UKE: drukking van de linkerhand naar de achterzijde van het hoofd).

7. CHÛDAN SHUTÔ-UKÉ (URA)

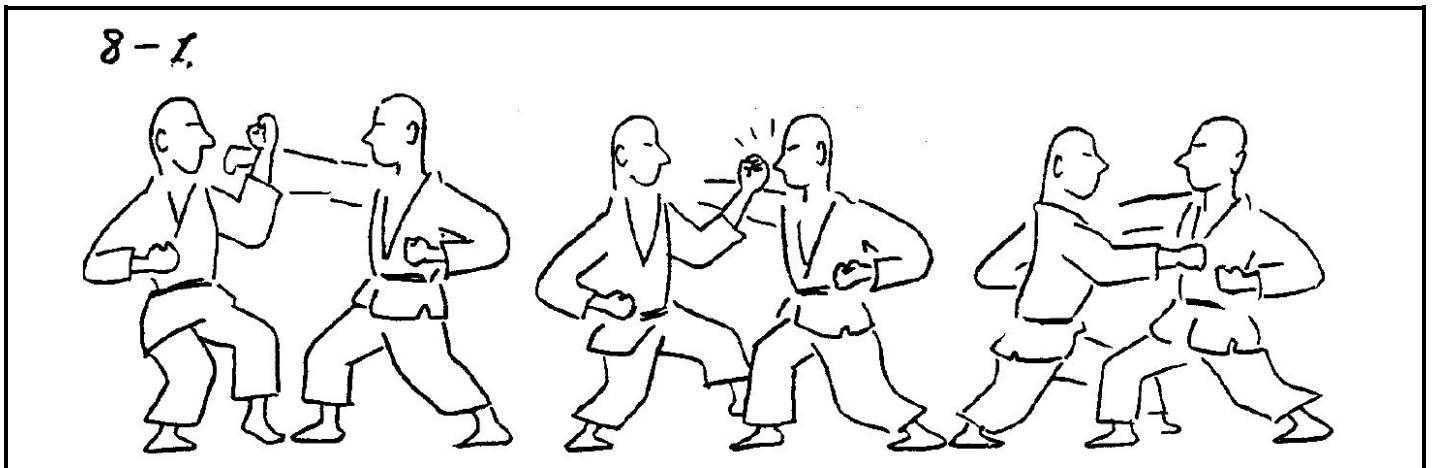


中段手刀受 (裏)

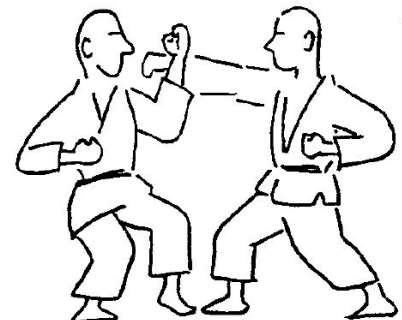


8. JODAN KOTE UKE (OMOTE)

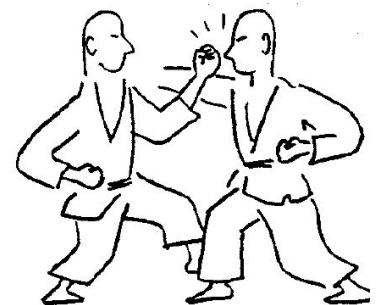
In de WADO-stijl slaat men niet op de arm van de tegenstander; men legt geen kracht in de afweer behalve op het ogenblik van contact met de aanvallende arm. De beweging van de voorarm is een cirkelbeweging rond de elleboog. De vuist draait op de pols en krijgt aldus impact op de vuist van de tegenstander.



- 1) (A) JODAN JUN ZUKI rechts.
(B) Gaat achteruit in NEKO ASHI links terwijl hij JODAN KOTE UKE links uitvoert.



- 2) (B) Brengt de linkervoet een beetje naar voren, terwijl hij met JODAN URAKEN links slaat.



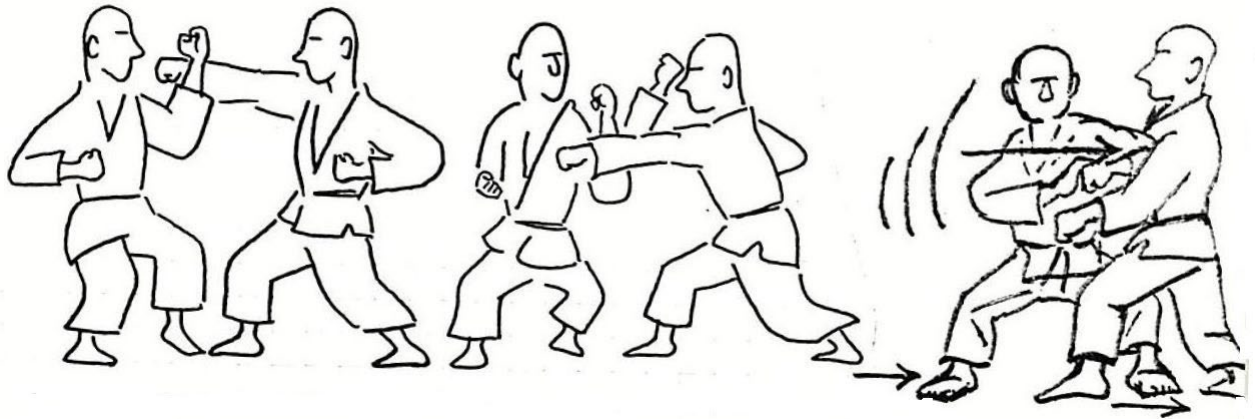
- 3) (B) Draait daarna de heupen terwijl hij vordert in ZEN KUTSU DACHI links en stoot met CHUDAN GYAKU ZUKI rechts.

Opmerkingen :

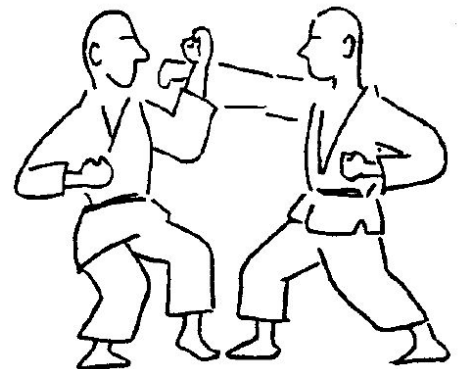
- a) a)Op het ogenblik van het contact van de KOTE UKE met de arm van de tegenstander, plaatst men een korte KIME die de arm opzij stoot en men benut de aldus ontstane terugslag (de KOTE UKE veert a.h.w. op de arm van de tegenstander) om over te gaan in URAKEN.
- b) b)Tijdens de URAKEN begint de verplaatsing naar voren door het inzetten van de linkerheup; de verplaatsing eindigt in ZEN KUTSU DACHI slechts op het ogenblik van de GYAKU ZUKI.
- c) c)De URAKEN wordt uitgevoerd zonder een werkelijke KIME maar eerder als een zweepslag van de pols (wat men in het Engels "snap " noemt).



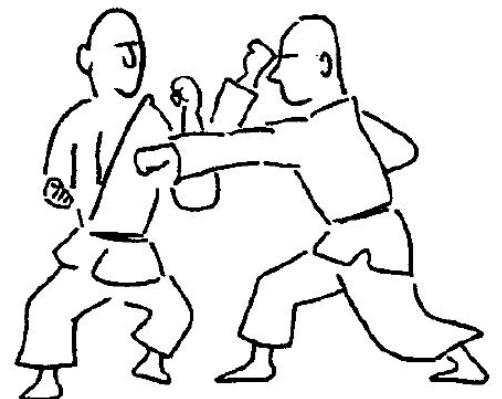
8-2.



- 1) (A) JODAN JUN ZUKI rechts.
 (B) Gaat achteruit in NEKO ASHI links terwijl hij JODAN KOTE UKE links uitvoert.



- 2) (A) Stoot met CHUDAN GYAKU ZUKI links.
 (B) Wijkt uit voor de aanval terwijl hij de heupen naar rechts draait (in de richting van de wijzers van het uurwerk) en glijdt tegelijkertijd de linkervoorarm als een wig in UCHI UKE (zoals in 1-2, uitgezonderd KAISHIN) en veert weer op in JODAN URAKEN links.



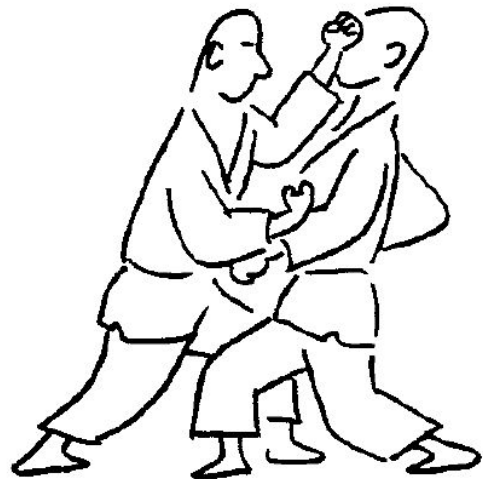
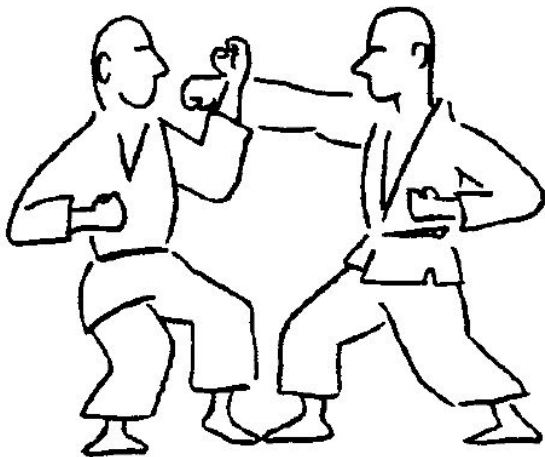
- 3) (B) gaat verder in YOKO-ENPI links in SHIKO-DACHI-positie.

Opmerking :

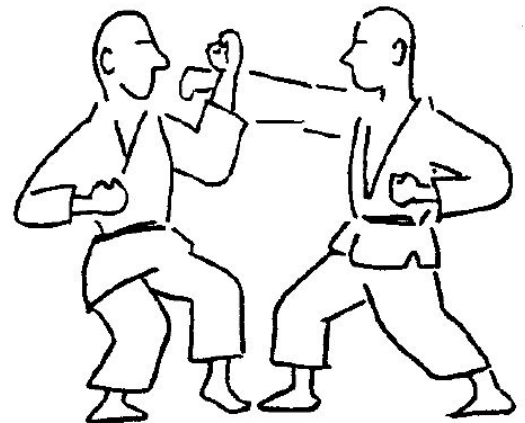
Bij de overgang van KOTE UKE naar UCHI UKE schuift u de punt van uw linkervoet naar voren en zet u deze neer bij UCHI UKE - URAKEN, waardoor een soepele draaiing van de heupen mogelijk is.



8-3.



- 1) Cfr 8-1. (A) JODAN JUN ZUKI rechts.
(B) Gaat achteruit in NEKO ASHI links
terwijl hij JODAN KOTE UKE links
uitvoert.



- 2) (A) Stoot met CHUDAN GYAKU ZUKI links.
(B) Gaat vooruit in ZEN KUTSU DACHI links
terwijl hij met de rechterarm een druk
uitoefent op de GYAKU ZUKI van de
tegenstander en tegelijk met JODAN URAKEN
links slaat.

Opmerkingen :

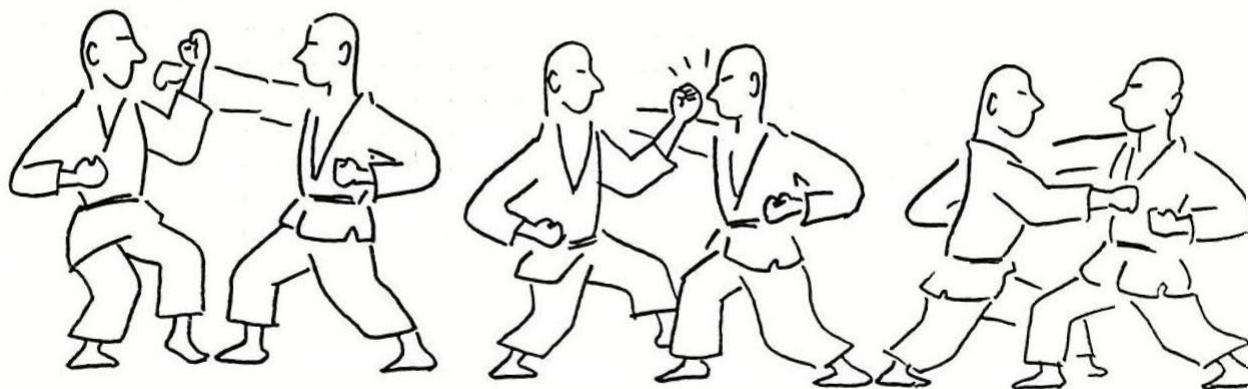
- Deze beweging lijkt een beetje op deze van nr. 4-4.
- Men kan nog overgaan van URAKEN links naar AGE ENPI links onder de kin. (Cfr 12-4).
- De overgang naar KOTE UKE wordt gemaakt met een lichte SORIMI gevolgd door een elastische beweging naar voren; van deze terugkerende beweging moet men gebruik maken om de tegenaan- val kracht te geven.



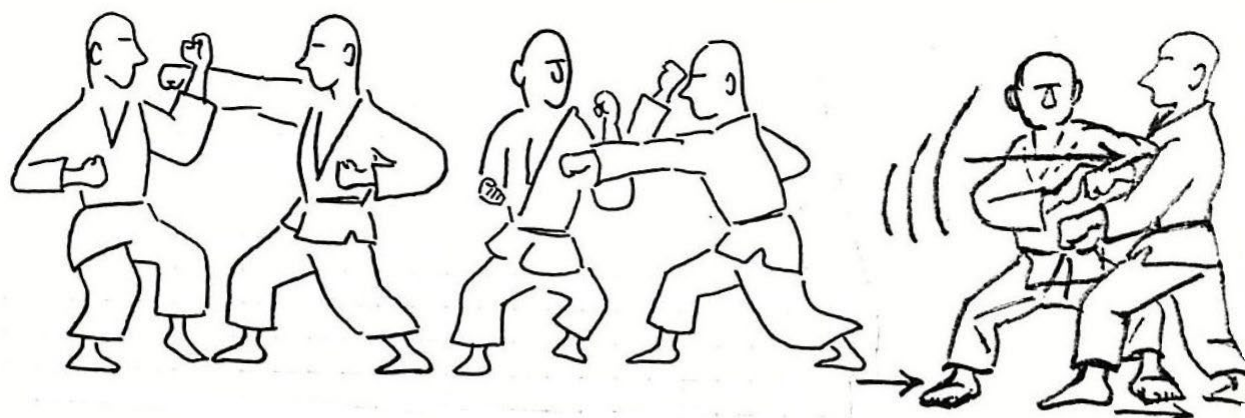
8. 上段小手受 (表)

JÔ DAN KOTE-UKE (OMOTE)

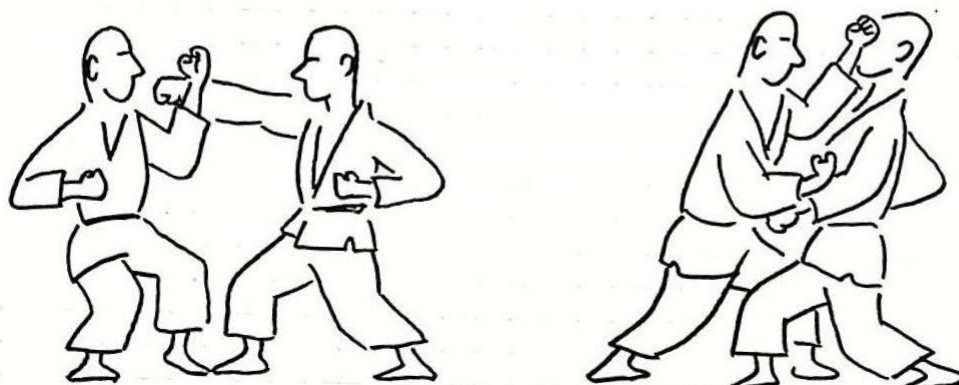
8-1.



8-2.

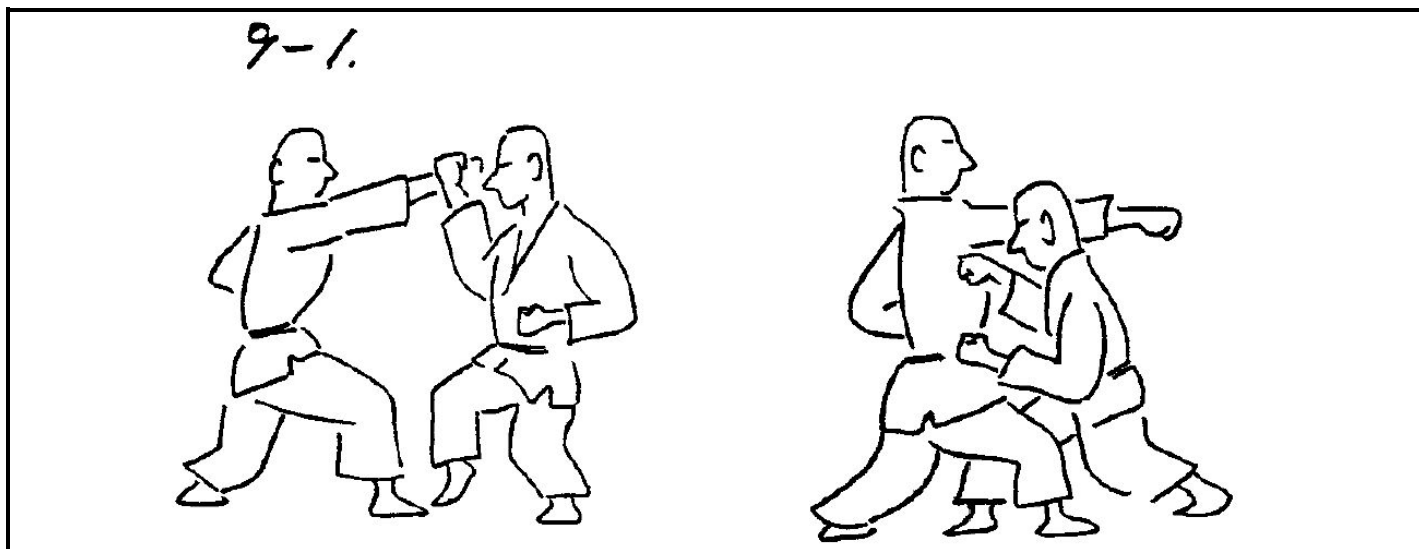


8-3.



9. JODAN KOTE UKE (URA)

9-1.



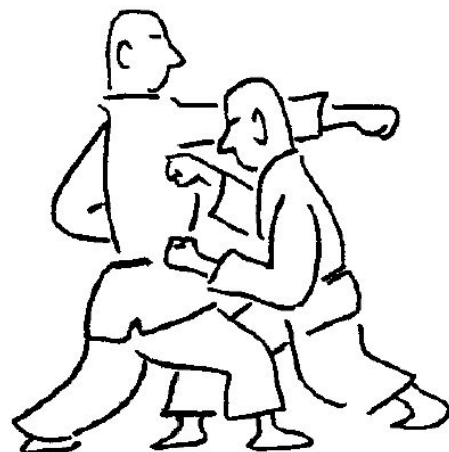
- 1) (A) JODAN JUN ZUKI rechts.
(B) Trekt het linkerbeen terug in NEKOASHI rechts en voert KOTE UKE rechts uit.



- 2) (B) Gaat vooruit in ZEN KUTSU DACHI rechts terwijl hij MOROTE ZUKI naar de romp uitvoert.

Opmerkingen:

- a) KOTE UKE wordt uitgevoerd zoals in 8-1 met een kleine KINE ("snap") die dient om het contact met de arm van de tegenstander te verbreken. Men maakt gebruik van de verende beweging die hieruit ontstaat om de beide vuisten samen te brengen voor de romp, de handpalmen naar mekaar gekeerd, wat toelaat de oksels te beschermen.
- b) De ZEN KUTSU van fase (2) lijkt eerder op de houding van JUN ZUKI NO TSUKKOMI.
- c) De MOROTE ZUKI is gericht op twee doelwitten: de rechtervuist stoot op de flank een beetje onder het schouderblad, de linkervuist echter richt zich op het middel, tussen de ribben en de heup.

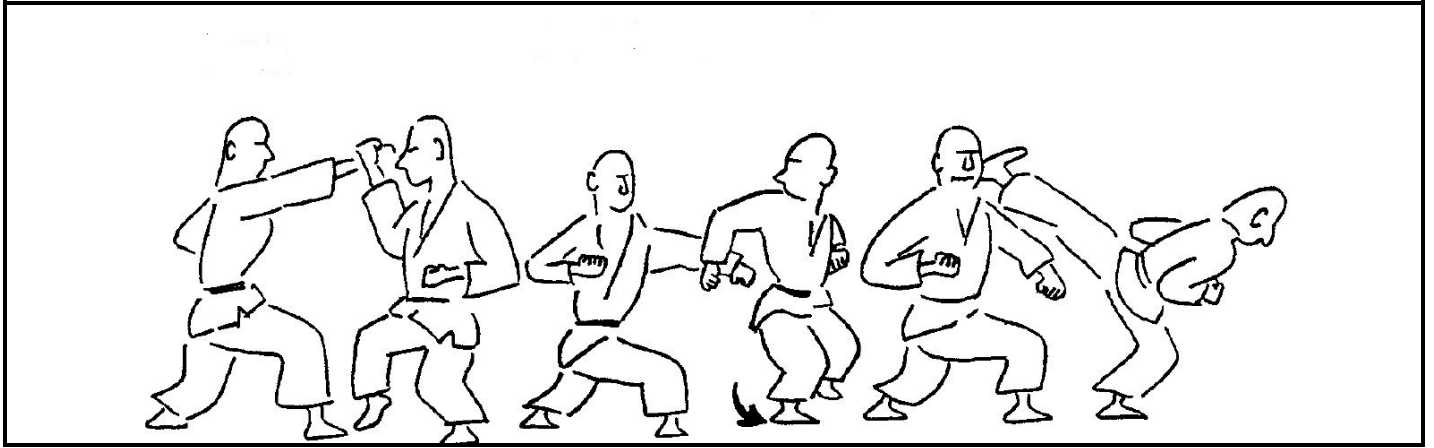




9-1-1



9-1-2



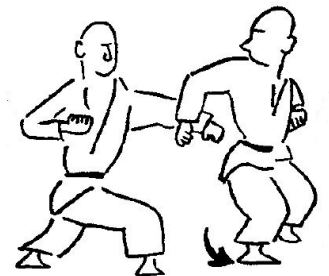
1) (A) JODAN JUN ZUKI rechts.

(B) Trekt het linkerbeen terug in NEKOASHI rechts en voert KOTE UKE rechts uit.

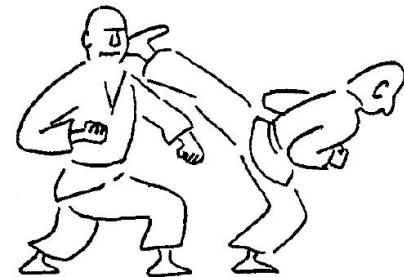


2) (A) CHUDAN GYAKU ZUKI gauche.

(B) Terwijl men de rechtervoet naar links verplaatst draait men de heupen naar links (in tegengestelde zin van de wijzers van het uurwerk) en men voert tegelijkertijd GEDAN BARAI uit met de rechterarm.



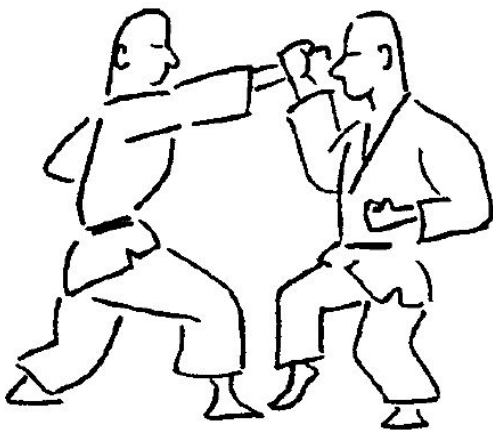
3) (B) Terwijl de rotatie van de heupen wordt doorgezet, schopt men, steunend op het rechterbeen, met JODAN USHIRO MAWASHI GERI.



Opmerkingen :

- a) Met GEDAN BARAI doet men de aanval van de tegenstander achter zijn rug doorgaan.
- b) De rotatie van de heupen dient terzelfdertijd om GEDAN BARAI uit te voeren als om met USHIRO MAWASHI GERI te schoppen.
- c) Indien de lichaamsbouw van B ten opzichte van deze van A, het toelaat dan probeert men met de USHIRO MAWASHI GERI het hoofd van de tegenstander a.h.w. te haken en het naar zich toe te halen, wat een plotse rotatie van de heupen vereist, welke de romp weer recht ten opzichte van de tegenstander brengt. Men moet kunnen doorgaan vanuit de positie die ingenomen werd tijdens de beentechniek.

9-3.



- 1) (A) JODAN JUN ZUKI rechts.
(B) Trekt het linkerbeen terug in NEKOASHI rechts en voert KOTE UKE rechts uit.



- 2) (A) Verlaagt plots zijn lichaamszwaartepunt, draait in SHIKO DACHI (in tegengestelde richting van de wijzers van het uurwerk) en slaat met HINERI ENPI.
(B) Glijdt in KAISHIN naar links (in tegengestelde richting van de wijzers van het uurwerk) en voert UCHI UKE uit met de rechterarm.



- 3) (B) Gaat over van UCHI UKE naar JODAN HINERI ENPI rechts.

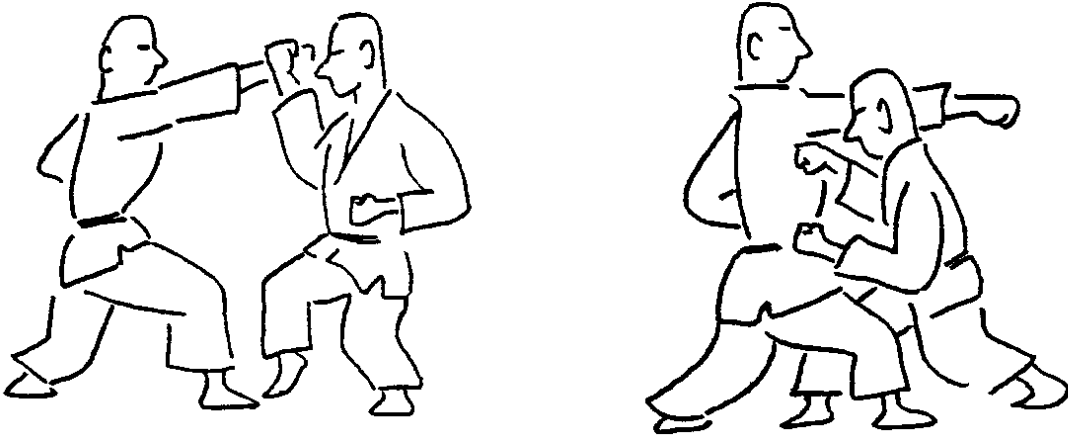
Opmerkingen :

- De rotatiebewegingen van de beide tegenstanders worden met een volmaakte gelijktijdigheid en symmetrie uitgevoerd.
- Vanaf KOTE UKE tot UCHI UKE mag men het contact met de arm van de tegenstander niet verliezen.
- De aaneenschakeling van JUN ZUKI naar ENPI door de tegenstander is verrassend maar heeft slechts een kortstondig effect. Het doel van deze YAKUSOKU-KUMITE is zich voor te bereiden op dit soort van verrassingsaanvallen die ook vrij oppervlakkig blijven.



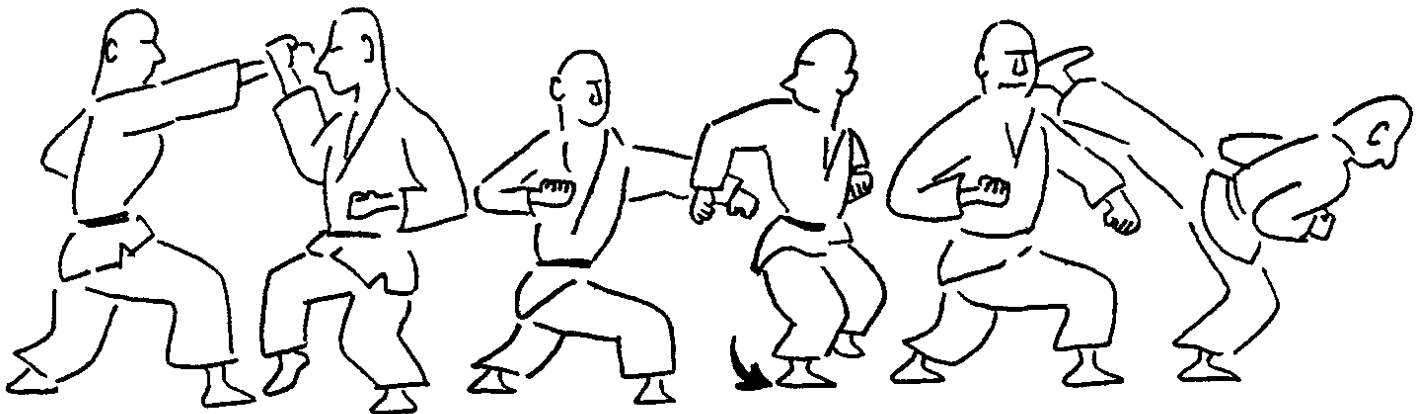
9. JÔDAN KOTE-UKE (URA)

9-1.

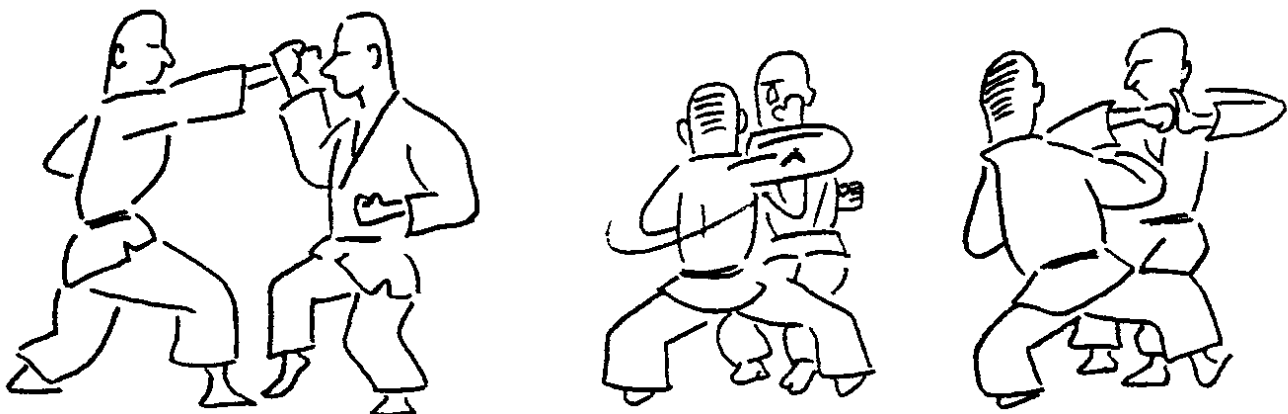


9-2.

上段小手受(裏)

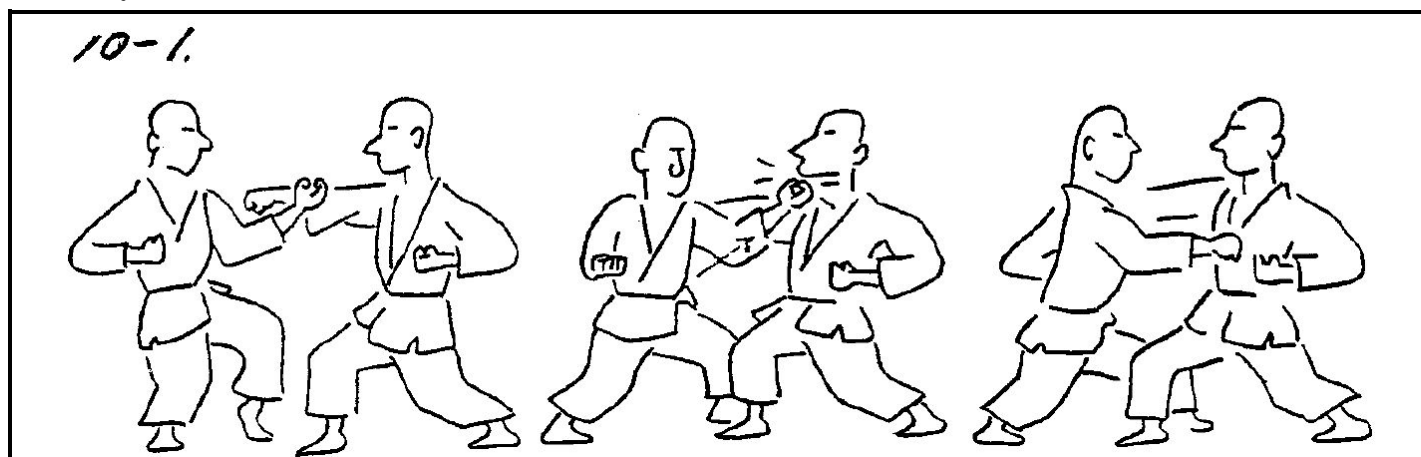


9-3.

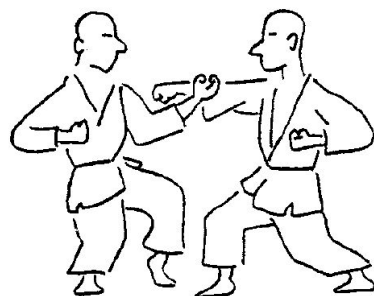


10. CHUDAN KOTE UKE (OMOTE)

Bij het uitvoeren van deze techniek kan men zich een rotatie van de voorarm rond de elleboog voorstellen (buitenwaartskering van de hand), vanaf het ogenblik dat de vuist van de tegenstander de rug van de voorarm van B raakt. In de WADO-RYU stijl gebruikt men deze manier van KOTE UKE dikwijls met de open hand, terwijl men KAISHIN uitvoert.



- 1) (A) CHUDAN JUN ZUKI rechts.
(B) Tijdens KOTE UKE links achteruitgaan in NEKO ASHI.



- 2) (B) Lichtjes met de linkervoet vooruitkomen terwijl men de heup inzet en CHUDAN GYAKU ZUKI rechts uitvoert.



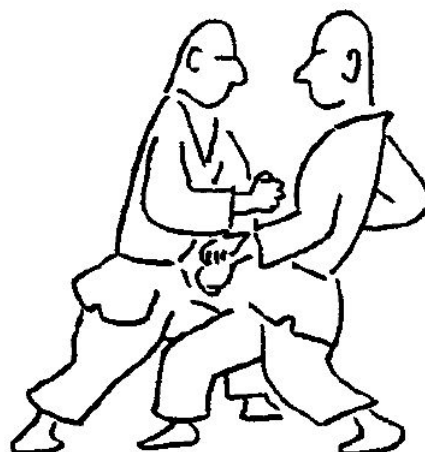
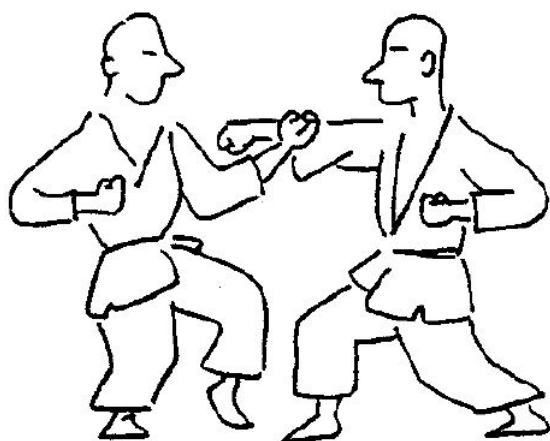
- 3) (B) Nadat men vooruitgekomen is in ZEN KUTSU DACHI links, stoot men met CHUDAN GYAKU ZUKI rechts.

Opmerkingen :

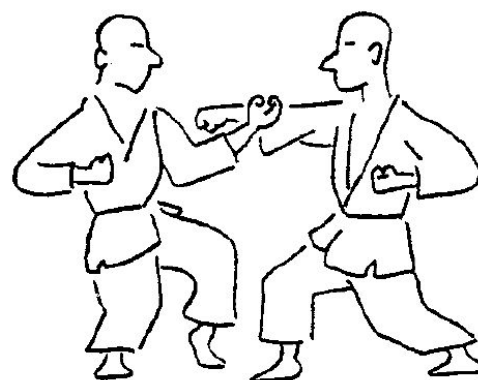
- a) De linkervuist beschrijft tijdens de afweer een kleine ellips, waarin de dalende beweging KOTE UKE is en de stijgende beweging URA ZUKI. Deze beweging versnelt naar het einde toe om zich los te maken van de arm van de tegenstander en terug te stoten naar het gezicht. Men moet doen alsof men bij voorbaat de omvang van de ellips koos, zodanig dat de vuist a.h.w. uit zichzelf weer opspringt naar het gezicht van de tegenstander. Deze rotatiebewegingen, die men trouwens ook in Aikido weervindt, stoten alles wat hen aanraakt naar de buitenkant.
- b) Het linkerbeen glijdt naar voren terwijl men de URA ZUKI uitvoert; men gebruikt de beweging van het lichaam om de stoot impact te geven.



10-2.



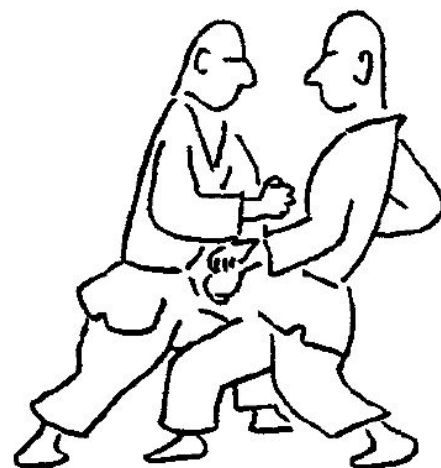
- 1) (A) CHUDAN JUN ZUKI rechts.
(B) Tijdens KOTE UKE links achteruitgaan in NEKO ASHI.



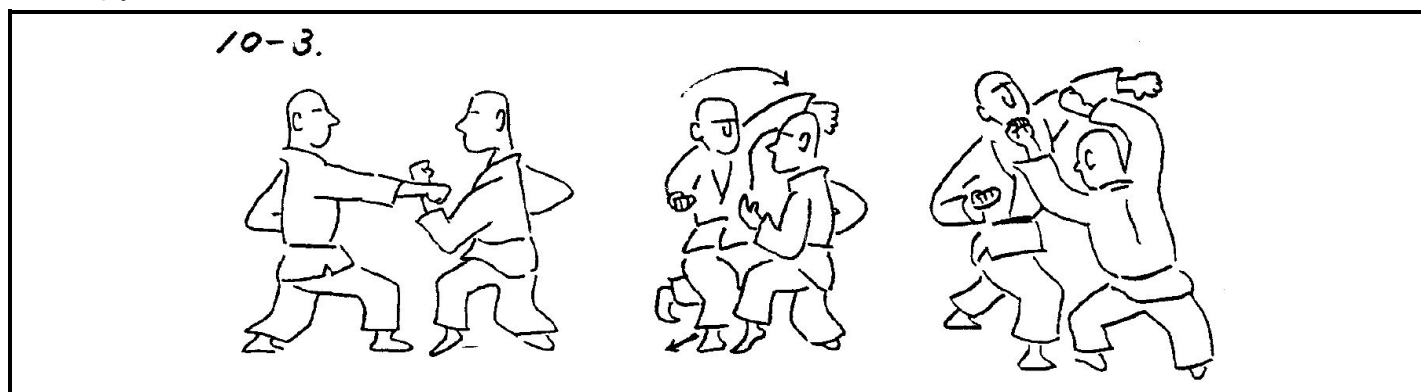
- 2) (A) Stoot CHUDAN GYAKU ZUKI links.
(B) Komt vooruit in ZEN KUTSU DACHI links terwijl zijn linkervuist in TETTSUI op de vuist van de tegenstander neerkomt en hij met CHUDAN TATE ZUKI rechts stoot.

Opmerkingen :

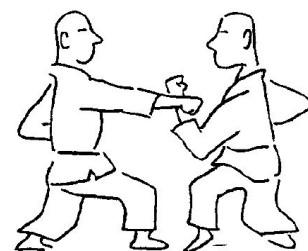
- a) Tijdens de training is het beter TETTSUI te vervangen door te drukken met de linkerhandpalm.
b) Deze YAKUSOKU-KUMITE lijkt veel op deze van nr. 4-2.



In 4-2 gebruikt men echter open handen, wat meer snelheid geeft en toelaat de hand van JODAN-niveau naar CHUDAN te doen dalen. Dit kan niet wanneer men JODAN KOTE UKE toepast; de vuist openen of de arm neerdrücken met gesloten vuist neemt relatief gezien teveel tijd in beslag. Daarom daalt men niet met gesloten vuist van JODAN-naar CHUDAN-niveau.



- 1) (A) CHUDAN JUN ZUKI rechts.
 (B) Tijdens KOTE UKE links achteruitgaan in NEKO ASHI.



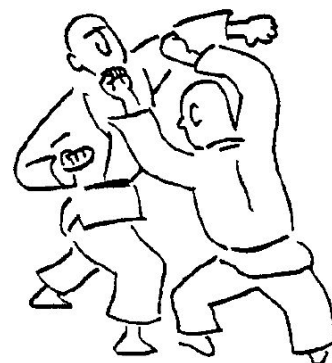
- 2) (A) Glijdt met de rechtermoot naar rechts zoals in de GYAKU ZUKI stand, draait de heupen naar rechts (in de richting van de wijzers van het uurwerk) en slaat met FURI UCHI links naar de slaap.



- (B) Gaat op de aanval van de tegenstander in door in de positie van JUN ZUKI NO TSUKKOMI te komen terwijl hij met JODAN URA ZUKI links stoot en de rechterarm omhoog heft in AGE UKE.

Opmerkingen :

- Hoewel de aaneengesochakelde aanvallen JODAN en CHUDAN relatief gemakkelijk zijn, omdat men er het verlagen van het lichaamszwaartepunt bij gebruikt, is de omgekeerde combinatie veel moeilijker.
- Een aanval zoals FURI UCHI of MAWASHI GERI heeft geen effect indien het doelwit zich niet op het traject van de aanval bevindt, indien men dan nog vooruitkomt bij dit soort van aanval, in de plaats van ter plaatse te blijven dan wordt de slag helemaal ondoelmatig.
- Het niveau van de tegenaanval (JODAN, CHUDAN of GEDAN URA ZUKI) hangt af van de afstand tussen de tegenstanders. Indien deze afstand groot is moet men hoog stoten; wanneer de tegenstander echter korterbij komt moet men lager stoten naar de plaats op het lichaam die zich het dichtstbij bevindt.



Vergelijk deze YAKUSOKU KUMITE met nr. 11-3.

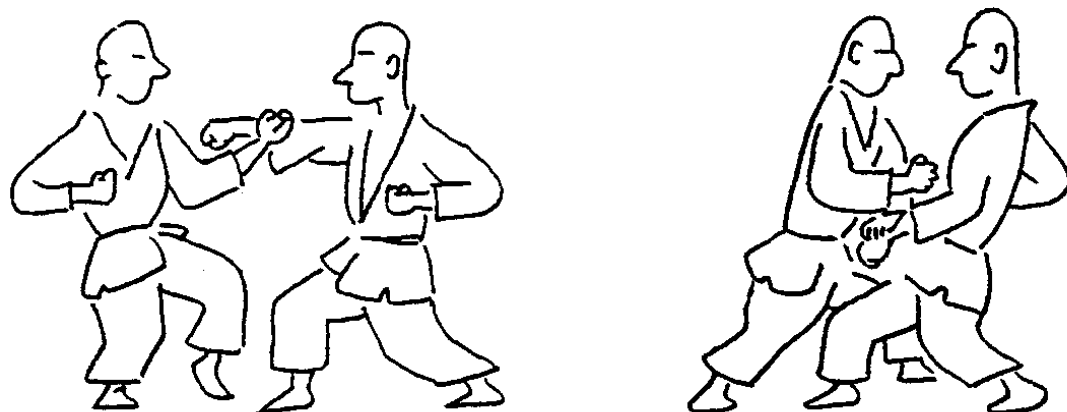
10. CHÛDAN KOTE-UKE (OMOTE)

10-1.

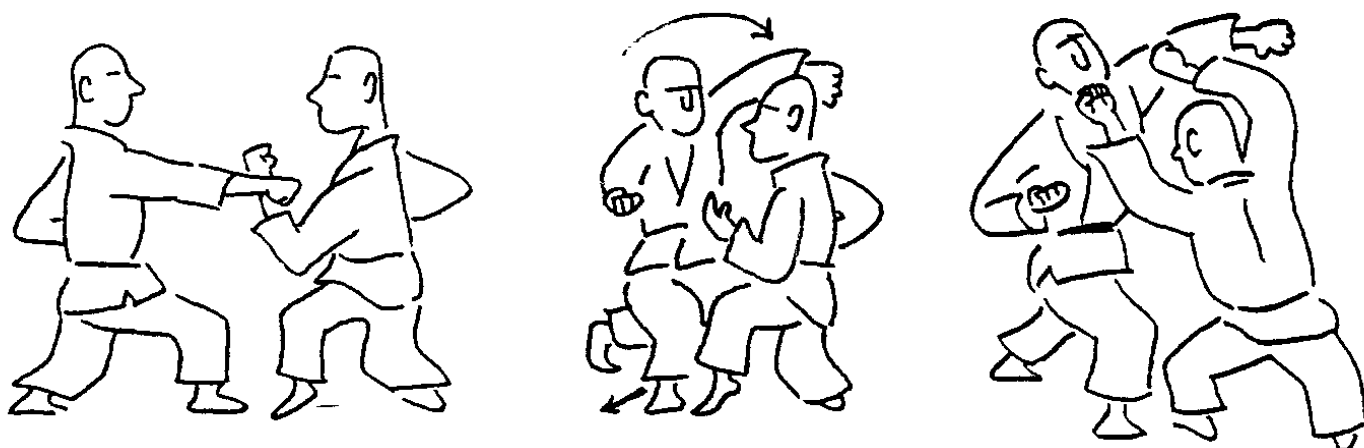


中段小手受 (表)

10-2.

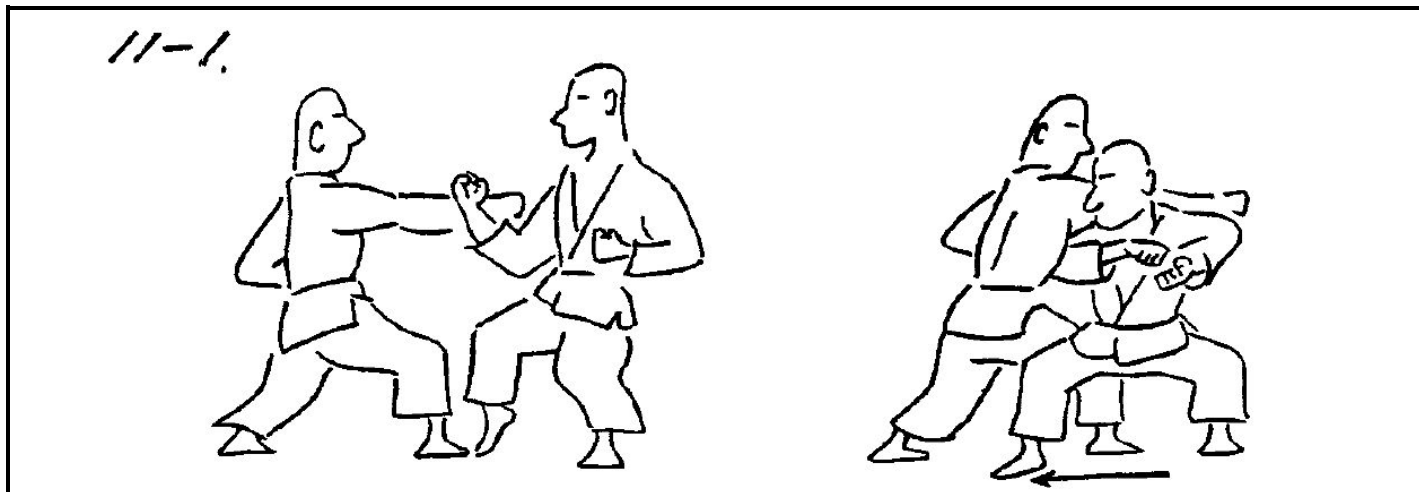


10-3.



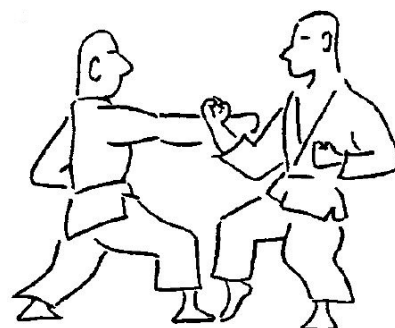
11. CHUDAN KOTE UKE (URA)

11-1.



1) (A) CHUDAN JUN ZUKI rechts.

(B) Met het linkerbeen achteruitgaan in NEKO ASHI rechts en tegelijkertijd KOTE UKE rechts uitvoeren.

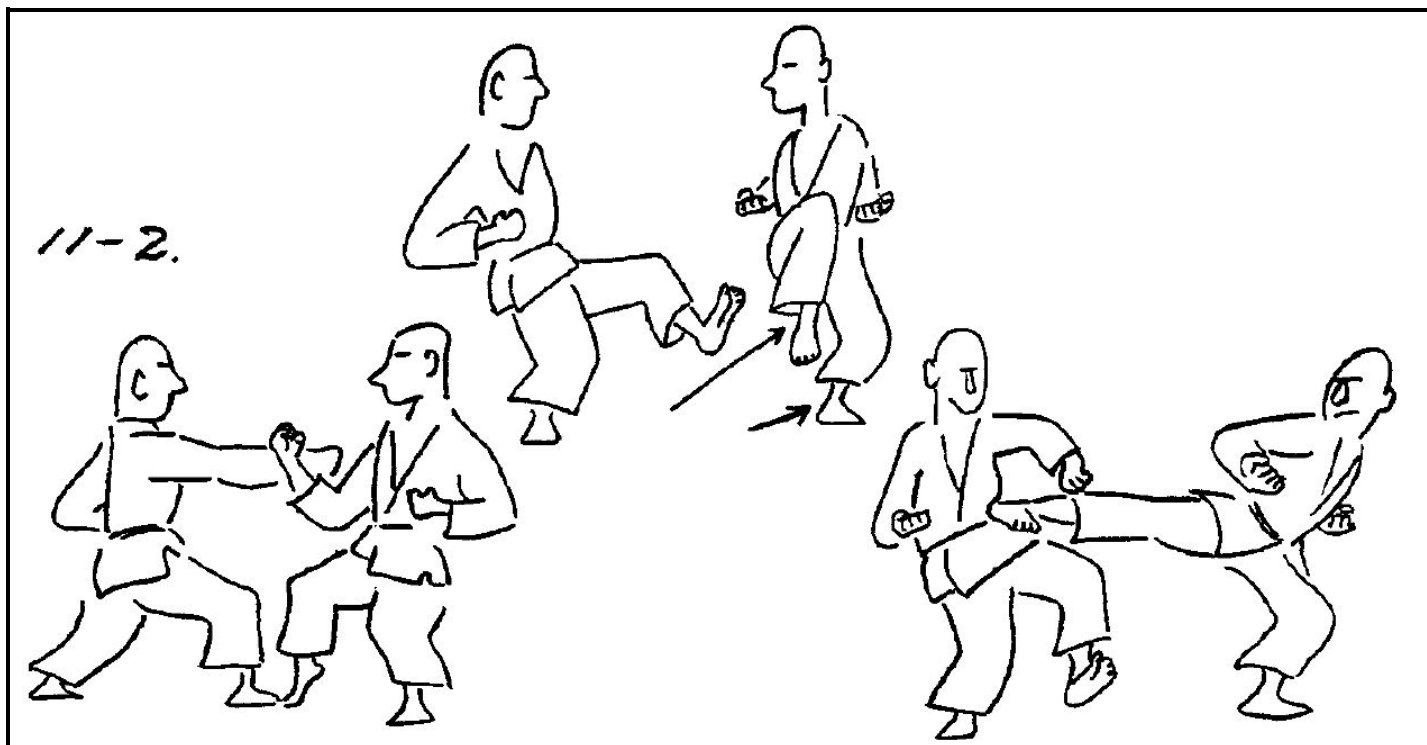


2) (B) Glijdt met de rechtervoet naar voren om over te gaan in SHIKO DACHI en voert CHUDAN HINERI ENPI rechts uit.

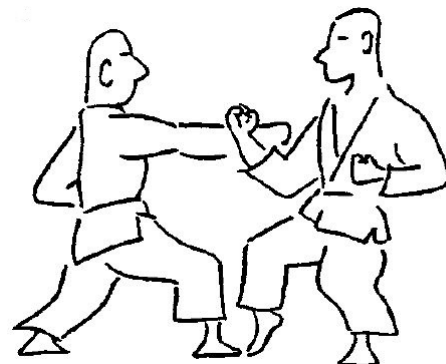


Opmerkingen :

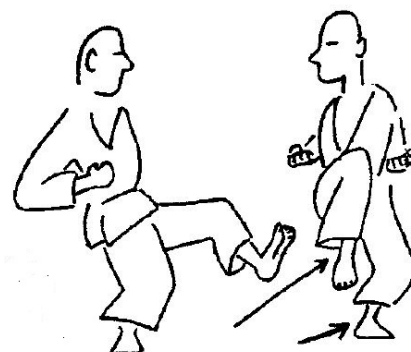
- a) Deze KOTE UKE lijkt een beetje op de techniek gebruikt in YAKUSOKU-KUMITE NR.10; met dit verschil dat men hier de wrijving van de pols gebruikt om te haken en de voorarm van de tegenstander naar achter en opzij te trekken; men benut zodoende deze afweerbeweging om op de tegenstander in te gaan (IRIMI).
- b) Deze KOTE UKE lijkt een beetje op de techniek gebruikt in YAKUSOKU-KUMITE NR.10; met dit verschil dat men hier de wrijving van de pols gebruikt om te haken en de voorarm van de tegenstander naar achter en opzij te trekken; men benut zodoende deze afweerbeweging om op de tegenstander in te gaan (IRIMI).
- c) c) Men gaat in op de tegenstander (wanneer men overgaat in SHIKO DACHI) zodanig, alsof men hem ruggelings langs achteren voorbijgaat. Op deze wijze verhoogt men de kracht van de slag.



- 1) (A) CHUDAN JUN ZUKI rechts.
(B) Met het linkerbeen achteruitgaan in NEKO ASHI rechts en tegelijkertijd KOTE UKE rechts uitvoeren.

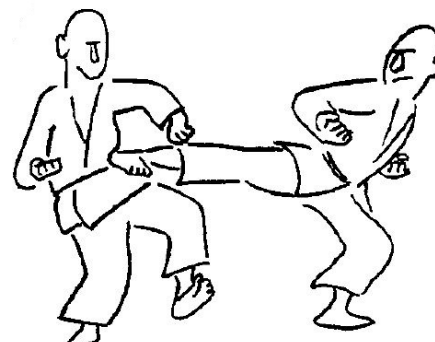


- 2) (A) Voert met het linkerbeen ASHI BARAI uit tegen het voorste been van B.
(B) Verplaatst het linkerbeen lichtjes naar links-achter en heft de rechterknie op.

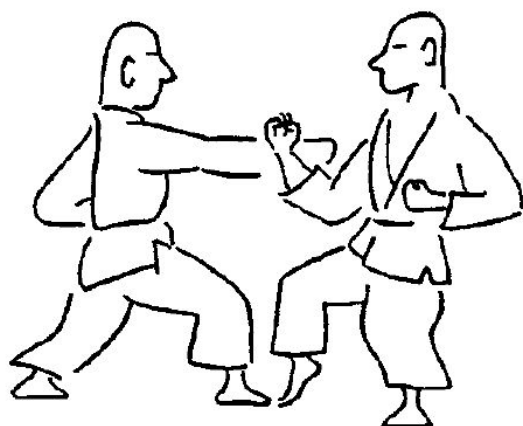


- 3) (B) Voert CHUDAN SOKUTO uit met het rechterbeen.

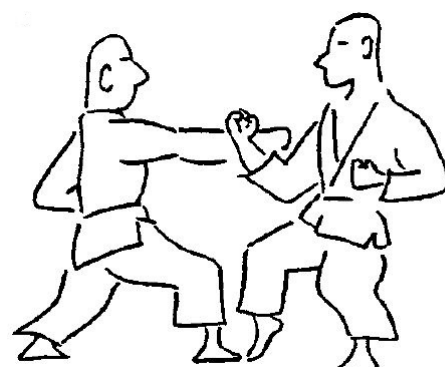
Opmerking: Tijdens de verplaatsing naar links-achter, laat B zich a.h.w. door de heupen in de richting van de verplaatsing trekken.



11-3.



- 1) (A) CHUDAN JUN ZUKI rechts.
(B) Met het linkerbeen achteruitgaan in NEKO ASHI rechts en tegelijkertijd KOTE UKE rechts uitvoeren.



- 2) (A) Voert JODAN GYAKU ZUKI links uit.
(B) Komt ongeveer in de positie van JUN ZUKI NO TSUKKOMI en voert gelijktijdig JODAN AGE UKE rechts en CHUDAN URA ZUKI links uit.

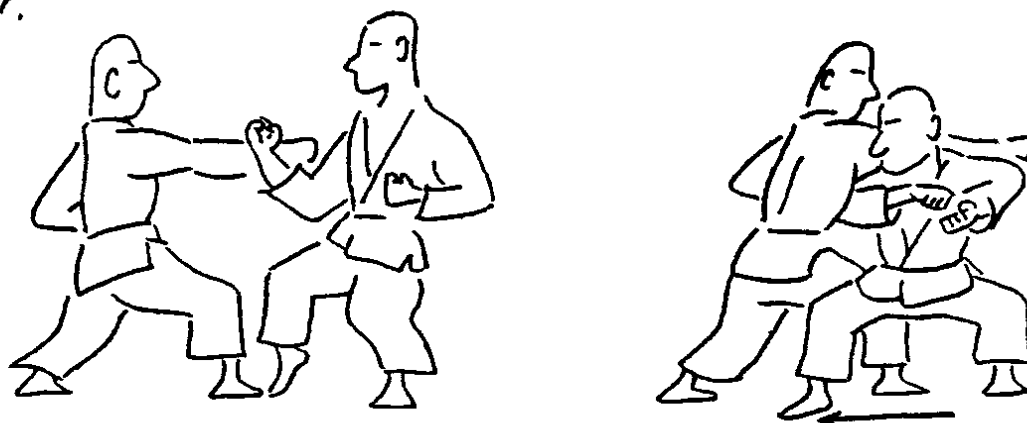


Opmerkingen :

- a) Deze YAKUSOKU-KUMITE komt ongeveer overeen met nr.10-3. Het doelwit van de tegenaanval hangt af van de positie van de linkervuist; wanneer deze vuist zich hoog bevindt (KOTE UKE CHUDAN) stoot men naar het gezicht, indien de vuist daarentegen tegen de heup getrokken is, stoot men naar de maag.
- b) Men gaat op de tegenstander in met dezelfde intentie als om met MOROTE ZUKI te stoten (zie hiervoor de beweging A van 7-3.).

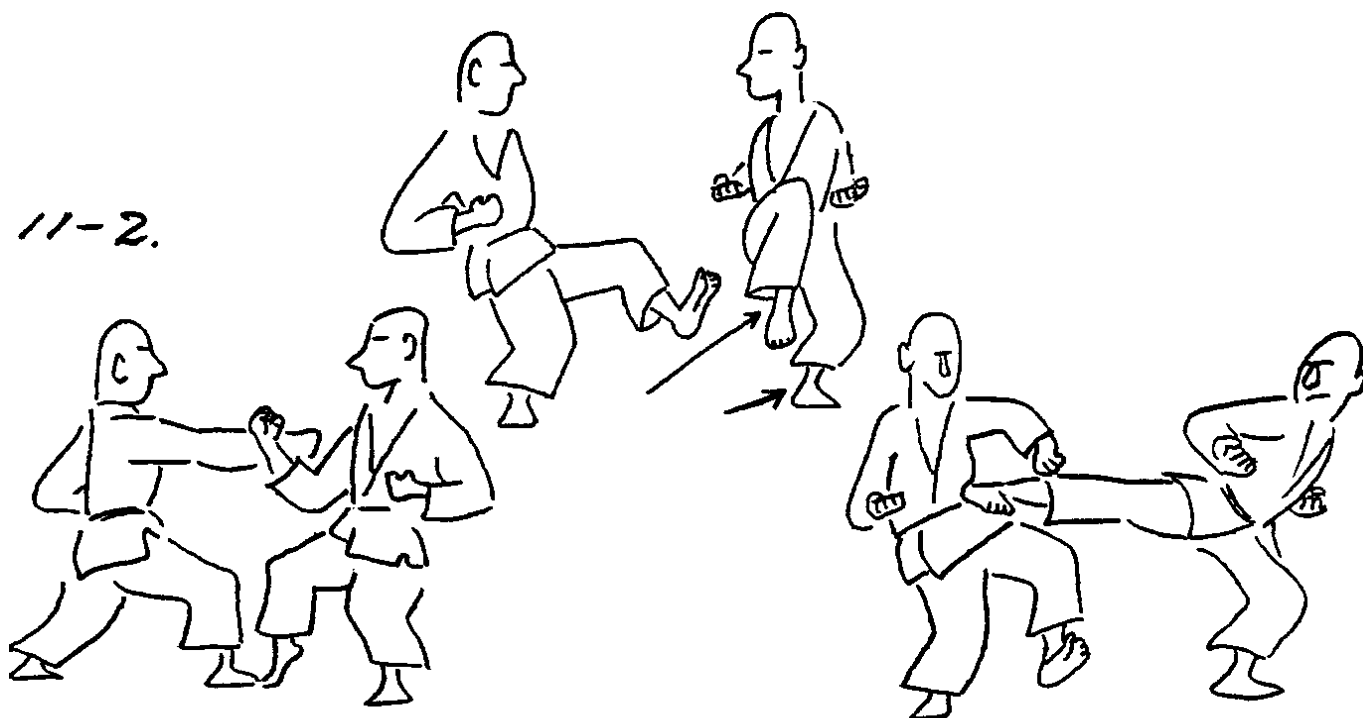
11. CHÛDAN KOTE-UKE (URA)

11-1.

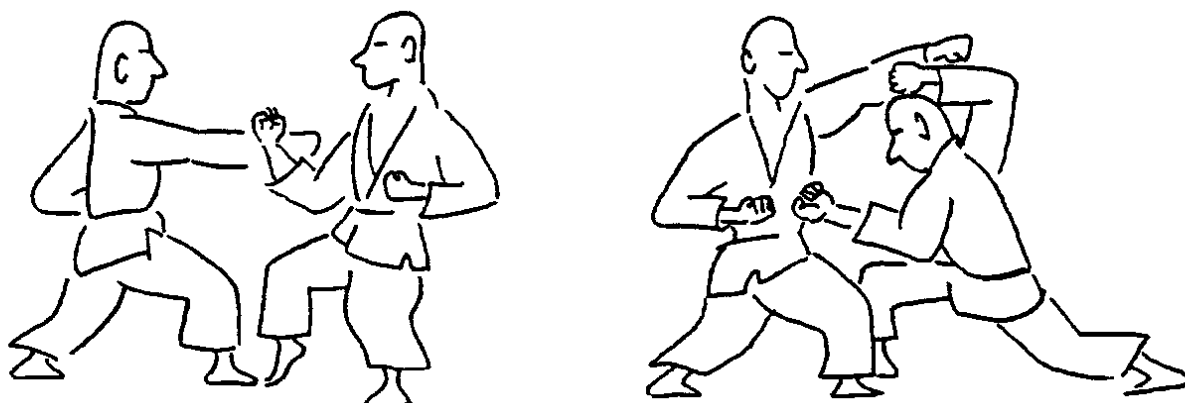


中段小手受(裏)

11-2.



11-3.

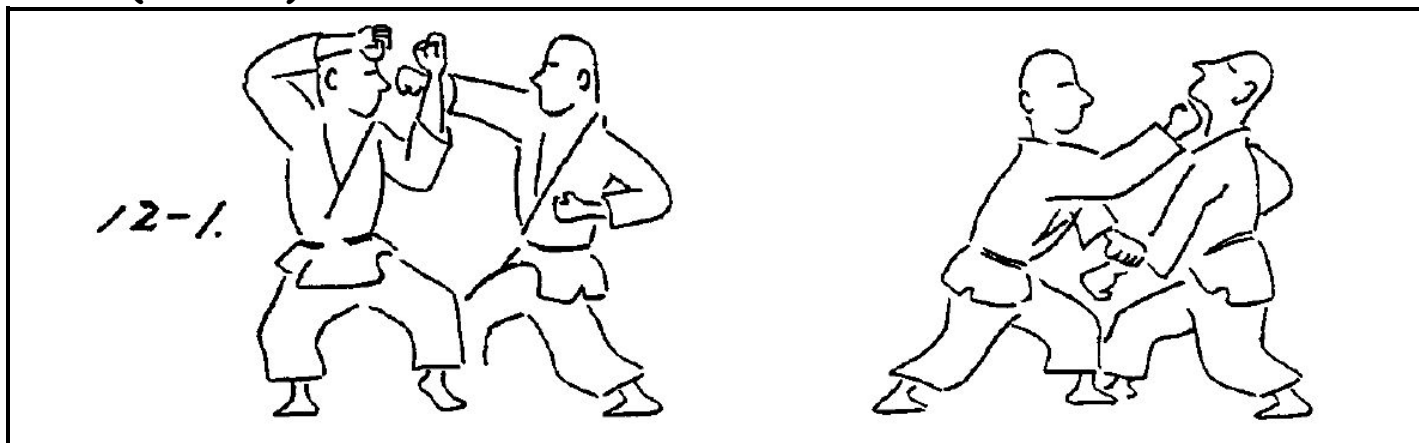


12. MANJI UKE

Dit soort van afweer kan enkel gebruikt worden in gevecht op korte afstand, waarin beentechniek geen nut heeft en waarin de tegenstander, zij het met minder krachtige aanvallen, naar de weke delen van het aangezicht slaat, in't bijzonder naar de ogen. Deze techniek is zeer oud.

In deze serie is er geen IPPON-KUMITE.

12-1.(OMOTE)



1. (A) JODAN JUN ZUKI rechts.

(B) Draait ter plaatse of gaat een beetje achteruit in MAHANMI NO NEKO ASHI links en voert MANJI UKE links uit.



2. (A) CHUDAN GYAKU ZUKI links.

(B) Draait de heupen in tegengestelde richting van de wijzers van het uurwerk, glijdt in ZENKUTSU DACHI links en voert terzelfdertijd GEDAN BARAI links en JODAN URA ZUKI rechts uit.



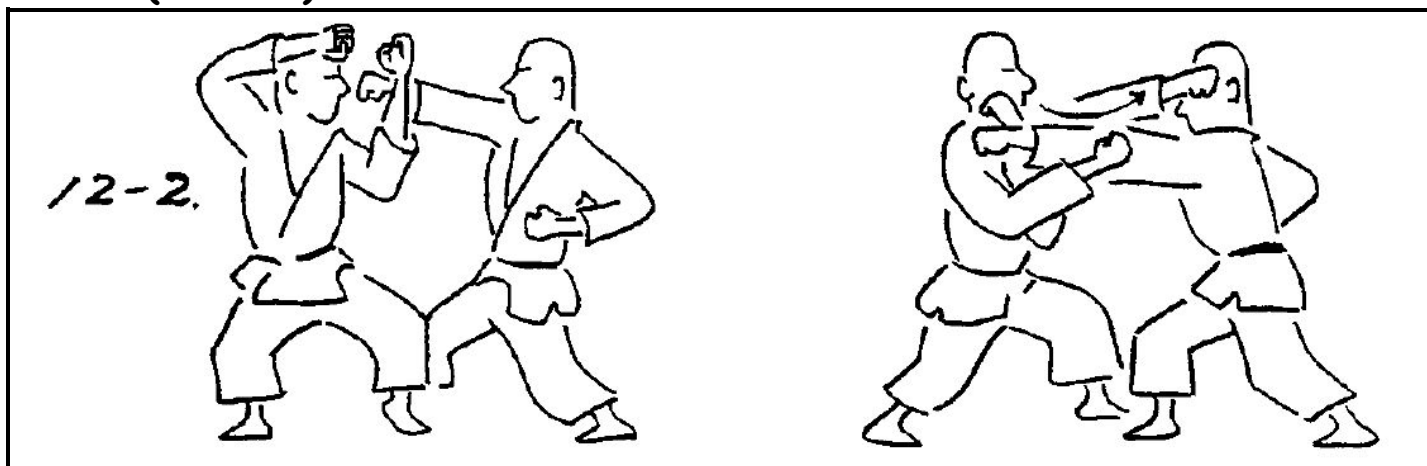
Opmerkingen :

a) Men kan op twee manieren terugslaan :

1. De nadruk leggen op de heuprotatie (die een beetje lijkt op KAISHIN en de aanval van de tegenstander naast zich laten doorgaan.
2. Op de tegenstander instappen en OSAE UKE met de linkerhand uitvoeren op de aanval van de tegenstander.

b) URA ZUKI wordt uitgevoerd als een schroefbeweging naar het gezicht van de aanvaller, de vuist draait 270 °.

12-2. (OMOTE)



- 1) (A) JODAN JUN ZUKI rechts.
(B) Draait ter plaatse of gaat een beetje achteruit in MAHANMI NO NEKO ASHI links en voert MANJI UKE links uit.



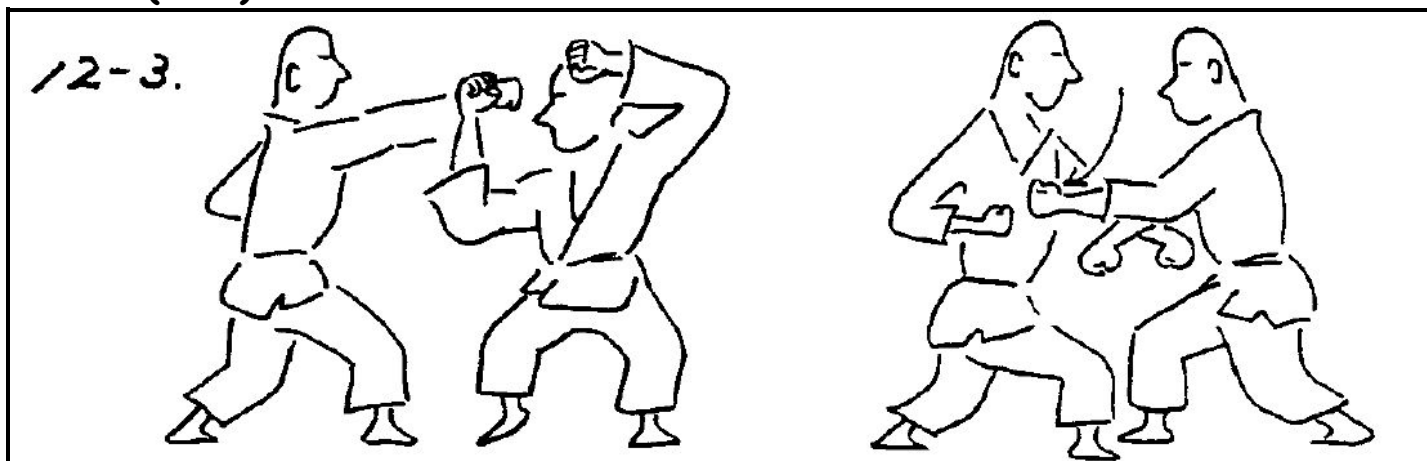
- 2) (A) JODAN GYAKU ZUKI links.
(B) Glijdt naar voren in ZEN KUTSU DACHI links en voert gelijktijdig UCHI UKE links uit en TETTSUI rechts op de elleboog van de tegenstander.
- 3) (B) 3) Draait de heupen naar rechts (in de richting van de wijzers van het uurwerk) en voert TETTSUI uit tegen de slaan van de tegenstander.



Opmerkingen :

- a) Deze YAKUSOKU-KUMITE is de traditionele verklaring van het begin van PIN-AN SHODAN; het is duidelijk dat dit soort van techniek echter weinig praktisch is.
- b) Men kan deze tegenaanval besluiten met het grijpen van de mouw van de tegenstander aan de pols en elleboog terwijl men de heupen draait in de richting van de wijzers van het uurwerk om hem op de grond te gooien (MAKI KOMI).

12-3. (URA).



1) (A) JODAN JUN ZUKI rechts.

(B) Gaat met het linkerbeen achteruit in MAHANMI NO NEKO ASHI rechts en voert MANJI UKE rechts uit.



2) (A) CHUDAN GYAKU ZUKI links.

(B) Draait de heupen naar rechts (in de richting van de wijzers van het uurwerk) en voert gelijktijdig GEDAN BARAI rechts uit en CHUDAN URA ZUKI links.



Opmerking: Aangezien MANJI UKE op het niveau van het gezicht wordt uitgevoerd met gesloten vuist (wat de actie iets trager maakt), kan het aan tijd ontbreken om GEDAN BARAI uit te voeren; men voert dan eenvoudig OSAE UKE uit.



1) (A) JODAN JUN ZUKI rechts.

(B) Gaat met het linkerbeen achteruit in MAHANMI NO NEKO ASHI rechts en voert MANJI UKE rechts uit.



2) (A) Met de rechterhand grijpt A de voorarm van B, drukt hem terzijde en stoot JODAN GYAKU ZUKI links.

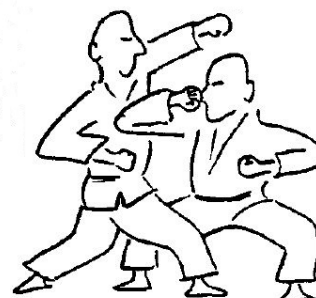


(B) Vanaf het ogenblik dat hij voelt dat hij vastgehouden wordt, drukt B met zijn linkerhandpalm tegen zijn rechtervuist, dan draait hij de elleboog naar omhoog, terwijl hij het contactpunt tussen de twee handen als rotatiepunt gebruikt.



3) (B) Gaat over in SHIKO DACHI en voert ENPI uit.

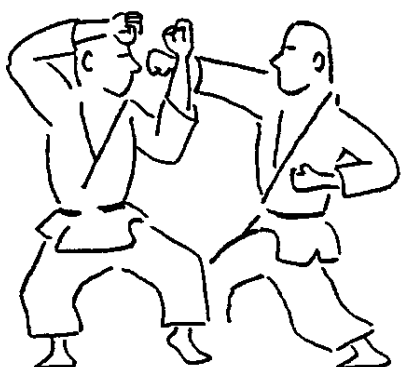
Opmerking: In de werkelijkheid verlopen de gebeurtenissen echter niet op dezelfde afgelijnde wijze als tijdens de SHIAI. Er zijn geen regels en verrassende omstandigheden komen vaak voor. Men moet zich hierop psychologisch voorbereiden en zijn geest in die zin ontwikkelen, dit vraagt echter een zekere soepelheid van de geest. Deze YAKUSOKU-KUMITE is één van de voorbeelden van een oplossing in een onverwachte situatie.



12. MANJI-UKE

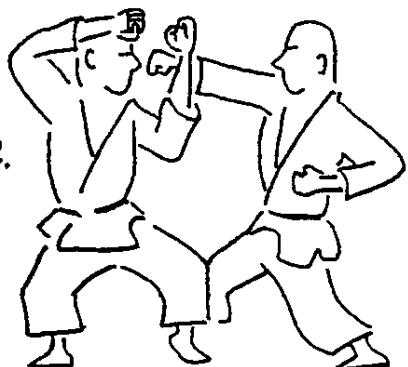
卍受

12-1.

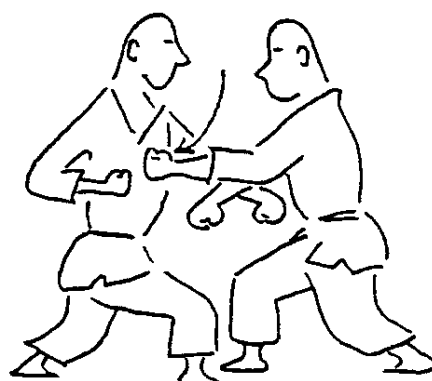
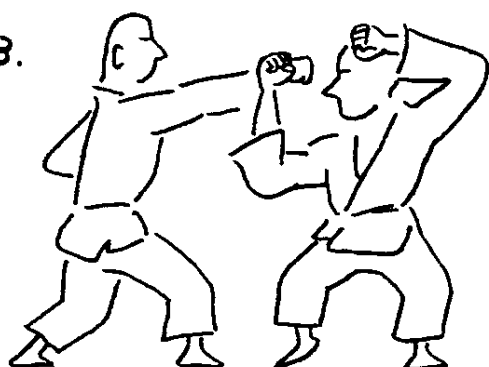


(OMOTE)

12-2.



12-3.



(URA)

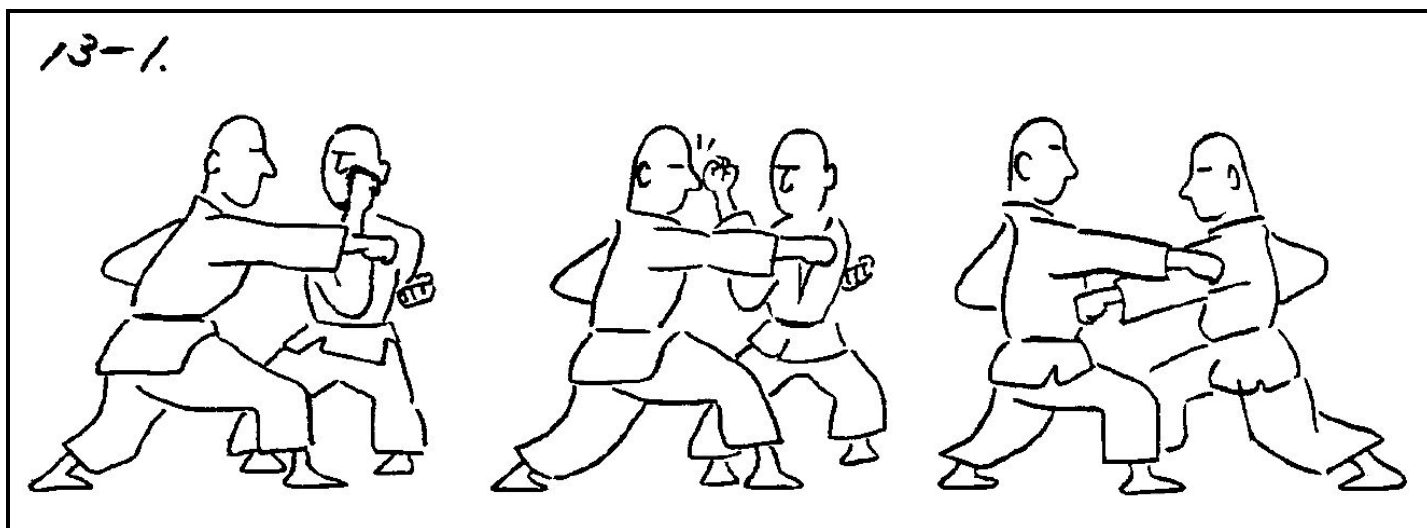
12-4.



13. CHUDAN UCHI UKE (OMOTE)

In de WADO-RYU stijl gebruikt men UCHI UKE als een hulpmiddel voor KAISHIN. In regel beschouwt men de verschillende parades op zichzelf als van weinig nut. Ze vervolledigen echter de ontwijkingstechniek en verhogen de veiligheid.

13-1.

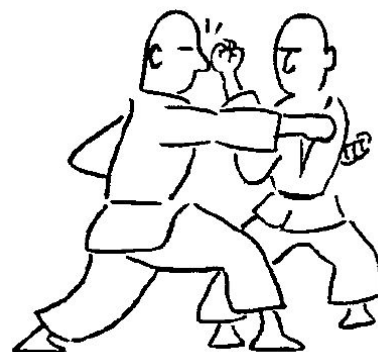


1) (A) CHUDAN JUN ZUKI rechts.

(B) Trekt het linkerbeen terug terwijl hij de heup naar links draait (in tegengestelde richting van de wijzers van het uurwerk) om over te gaan NAIHANCHI DACHI en UCHI UKE rechts uit voeren.

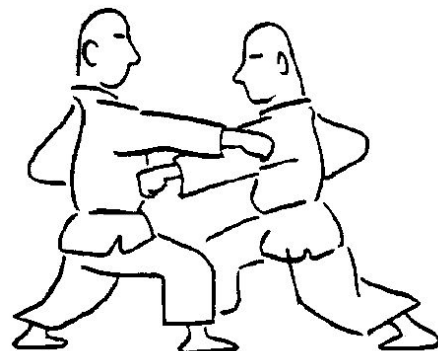


2) (B) Zet de beweging van UCHI UKE verder met URAKEN (heen en terug) naar het gezicht van A.

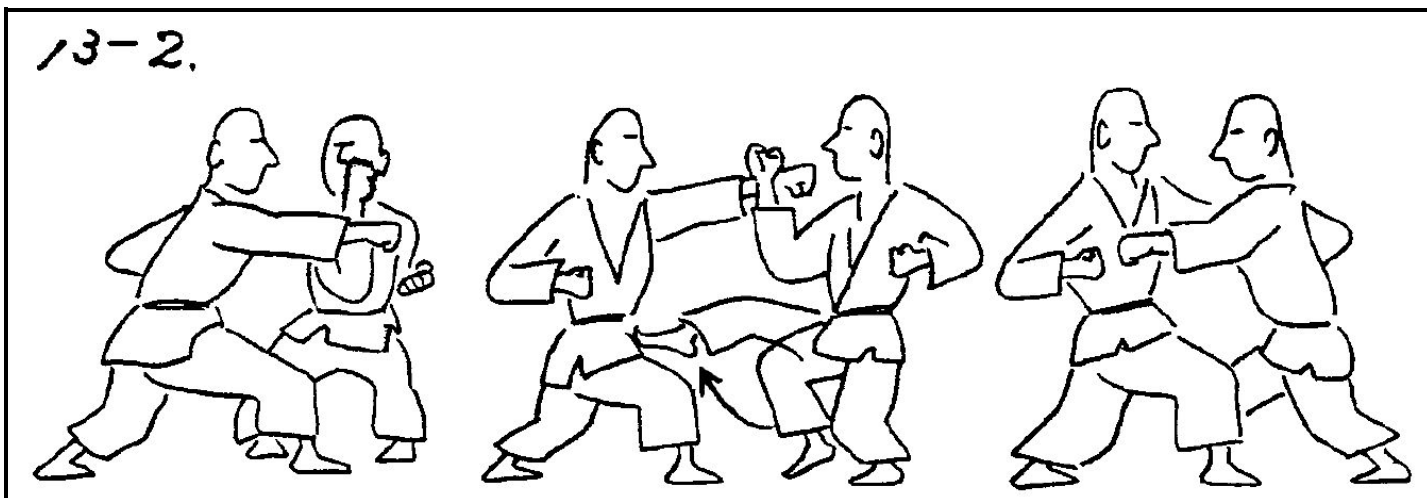


3) (B) Draait de heupen naar rechts (in de richting van de wijzers van het uurwerk) om dan met CHUDAN GYAKU ZUKI links te stoten.

Opmerking: De beweging van de armen is dezelfde als deze van YAKUSOKU KUMITE NR. 1-2., met dit verschil dat de beweging rechts en niet links gebeurt.



13-2.



1) (A) CHUDAN JUN ZUKI rechts.

(B) Trekt het linkerbeen terug terwijl hij de heup naar links draait (in tegengestelde richting van de wijzers van het uurwerk) om over te gaan in NAIHANCHI DACHI en UCHI UKE rechts uit te voeren.



2) (A) Voert JODAN GYAKU ZUKI links uit.

(B) Draait de heupen kort naar rechts (in de richting van de wijzers van het uurwerk) terwijl hij met KOTE UKE rechts als een veegbeweging afweert en MAE GERI rechts in de onderbuik schopt.



3) (B) Komt vooruit in ZEN KUTSU DACHI rechts en stoot met CHUDAN GYAKU ZUKI links.

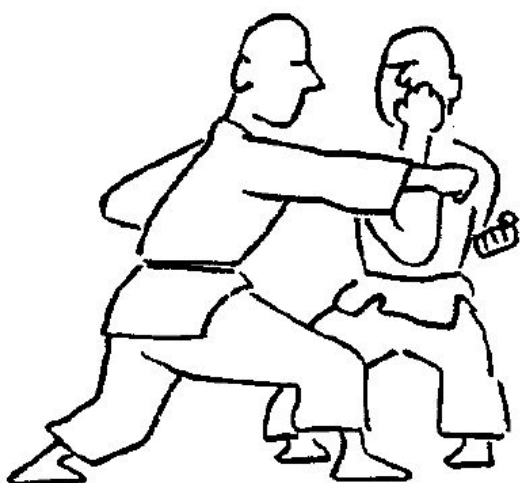
Opmerkingen :

a) Deze serie stemt enigszins overeen met fase (7) van PIN-AN SHODAN.

b) KOTE UKE is eerder een veegbeweging dan een klassieke parade, men past de rotatie van het polsgewricht hier niet toe.



13-3.



1) (A) CHUDAN JUN ZUKI rechts.

(B) Trekt het linkerbeen terug terwijl hij de heup naar links draait (in tegengestelde richting van de wijzers van het uurwerk) om over te gaan in NAIHANCHI DACHI en UCHI UKE rechts uit te voeren.



2) (A) JODAN GYAKU ZUKI links.

(B) Voert KAISHIN uit naar rechts (in de richting van de wijzers van het uurwerk) terwijl hij de linkerarm van de tegenstander naar achter trekt en JODAN URA ZUKI links uitvoert.



Opmerking: Misschien kan men deze techniek zien als een voortzetting van beweging 13-2 en 6-3, met dit verschil dat het wegduwen van de arm van de tegenstander met gesloten vuist gebeurt.



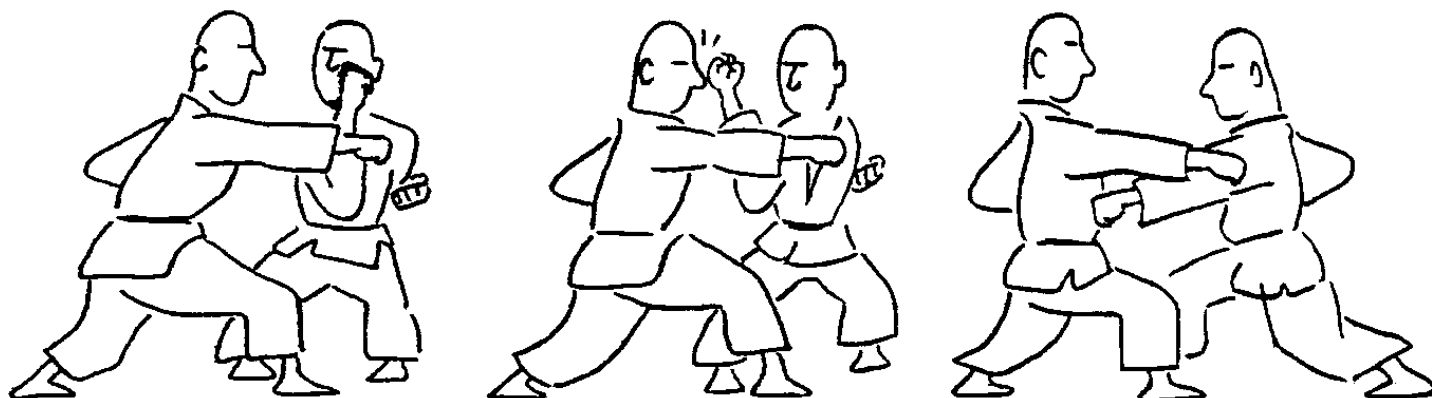
13-3-1



13-3-2

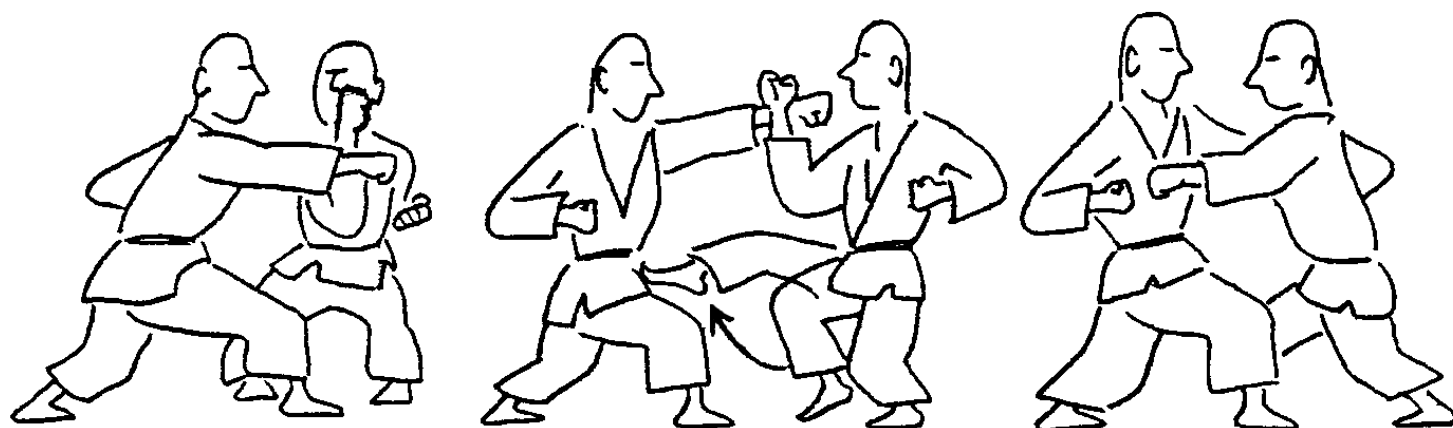
13. CHŪDAN UCHI-UKI (OMOTE)

13-1.

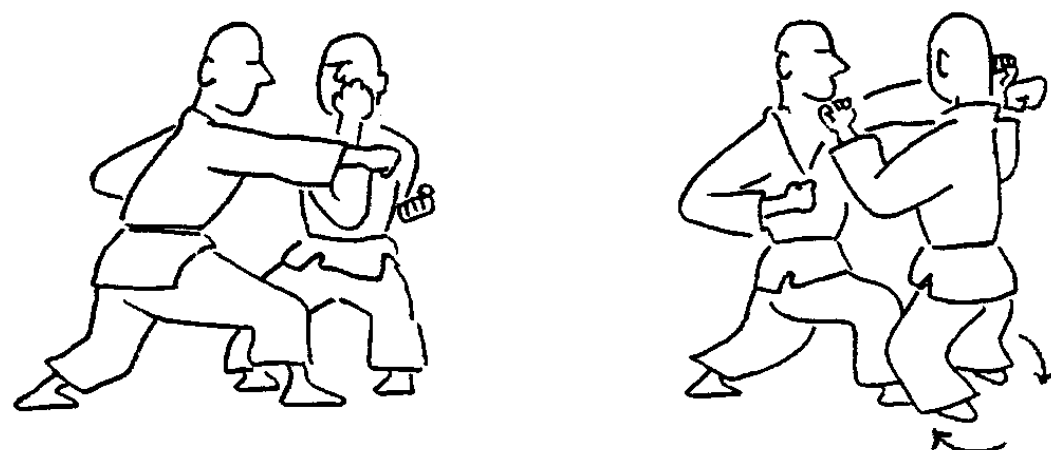


中段 内受 (表)

13-2.



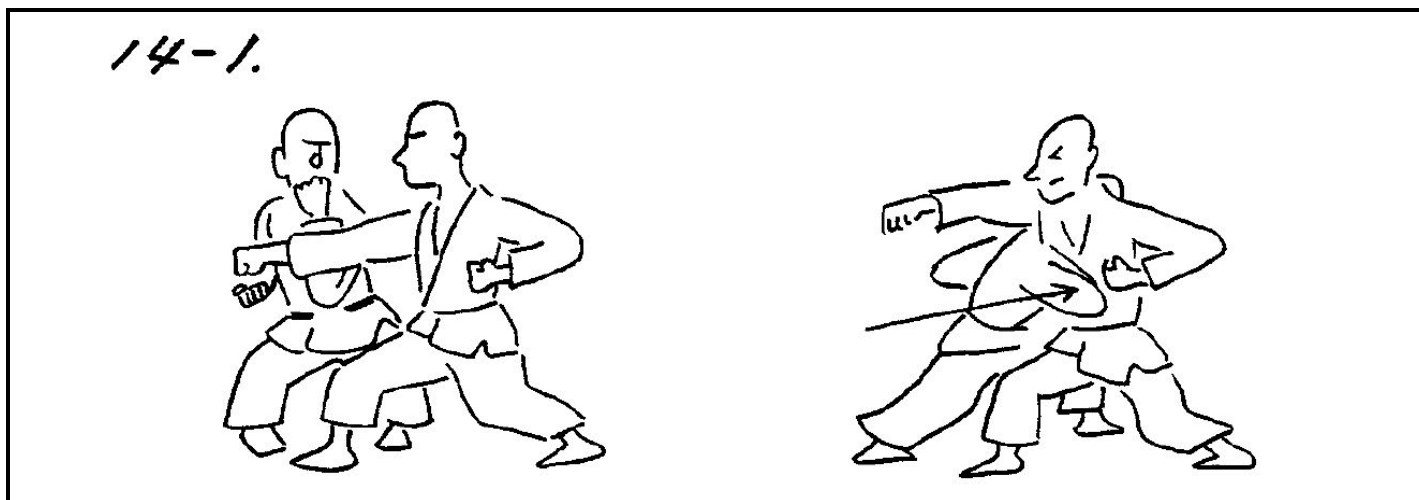
13-3.



14. CHUDAN UCHI UKE (URA)

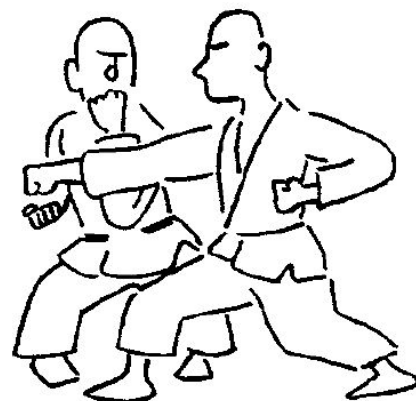
Om deze UCHI UKE uit te voeren glijdt men lichtjes met de linkervoet naar links terwijl men KAISHIN in de richting van de wijzers van het uurwerk uitvoert. Tijdens de afweer gaat men niet achteruit zodanig dat de afstand tussen de beide tegenstanders na de eerste aanval erg klein geworden is. De tweede aanval van A is nu veel verrassender en moeilijker af te weren.

14-1.



1) (A) CHUDAN JUN ZUKI rechts.

(B) KAISHIN naar rechts (in de richting van de wijzers van het uurwerk) en CHUDAN UCHI UKE links.

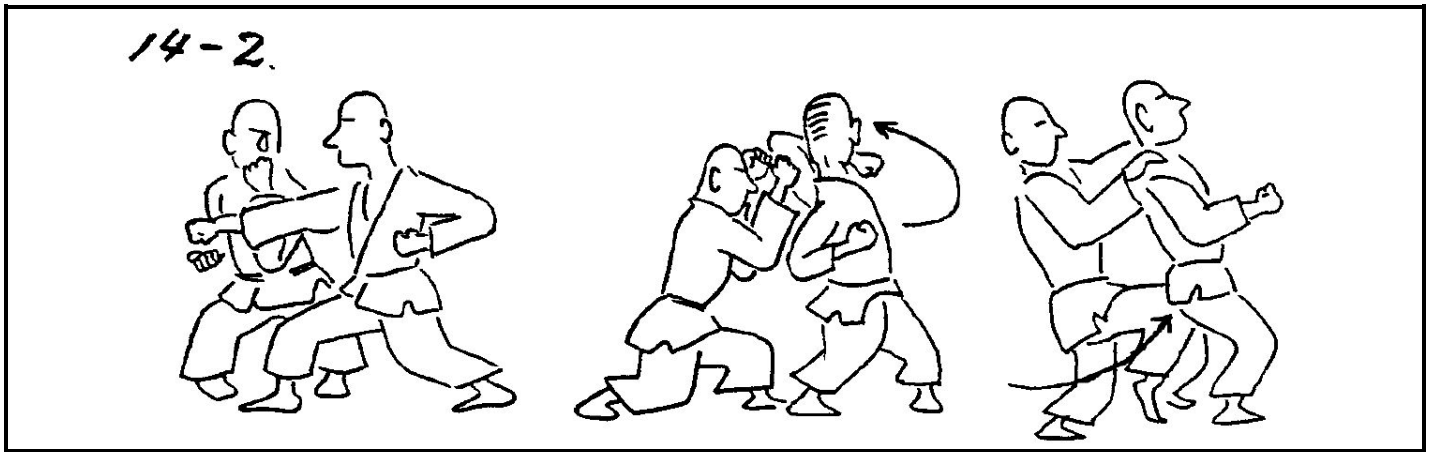


2) (B) Draait de heupen naar links (in tegengestelde richting van de wijzers van het uurwerk) in ZEN KUTSU DACHI links en voert HINERI ENPI rechts uit.

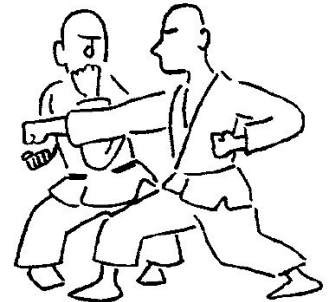


Opmerking : De bewegingen van de benen en van de heupen wordt massief en gelijktijdig uitgevoerd.

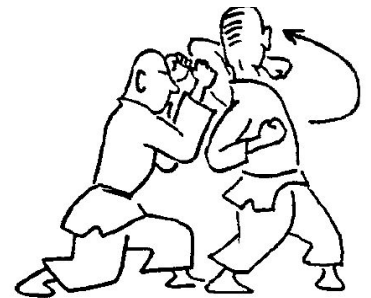
De beginners stellen zich tevreden met ENPI ter plaatse uit te voeren; de ervaring zal vervolgens helpen om de ZEN KUTSU DACHI te openen door de linkervoet naar links te laten glijden naargelang de omvang van de heuprotatie.



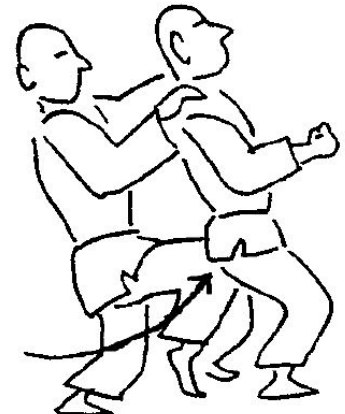
- 1) (A) CHUDAN JUN ZUKI rechts.
 (B) KAISHIN naar rechts (in de richting van de wijzers van het uurwerk) en CHUDAN UCHI UKE links.



- 2) (A) Draait het lichaam naar links (in de richting van de wijzers van het uurwerk) terwijl hij pivoteert op de rechtervoet en achterwaarts neigend stoot hij met JODAN USHIRO HINERI ENPI links.
 (B) Draait de heupen naar links (tegengestelde richting van de wijzers van het uurwerk) en blokkeert de elleboogstoot met de beide voorarmen.



- 3) (B) Grijpt de schouders van A vast en trekt deze krachtig naar achter, terwijl hij HIZA GERI rechts tegen het staartbeen van A uitvoert.



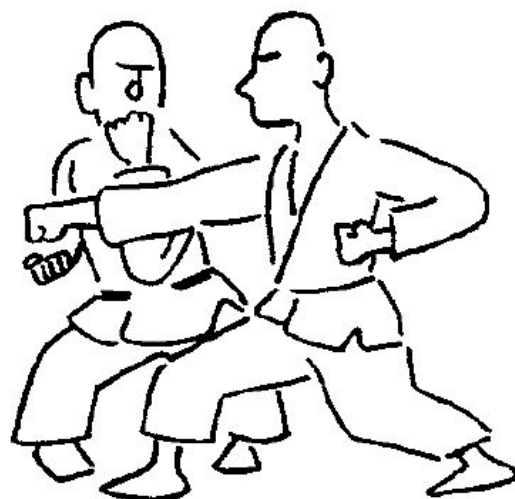
Opmerkingen :

- a) Zoals YAKUSOKU KUMITE Nr 9-3. is het ook hier de bedoeling om zich op verrassingen van het werkelijke gevecht voor te bereiden, waarin men zich aan alles mag verwachten.
- b) Men moet zich, eerder dan ten alle prijze de elleboogstoot te willen blokkeren, tegen de rug van de tegenstander "plakken": dat is de meest zekere positie in dit gevecht.
- c) Men plaatst zich steeds in een gevaarlijke positie door de rug naar de tegenstander te draaien. Indien de tegenstander dit doet moet men daar onmiddellijk gebruik van maken.
- d) (A) kan eventueel URAKEN uitvoeren in plaats van ENPI; dit verandert niets fundamenteels aan het verloop van de KUMITE.

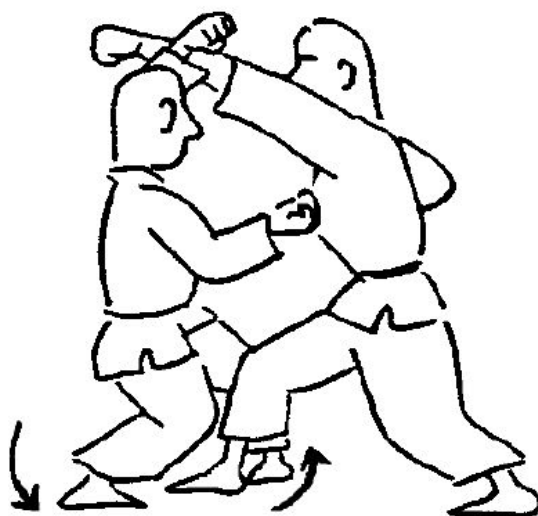
14-3.



- 1) (A) CHUDAN JUN ZUKI rechts.
(B) KAISHIN naar rechts (in de richting van de wijzers van het uurwerk) en CHUDAN UCHI UKE links.



- 2) (A) JODAN GYAKU ZUKI links.
(B) Voert KAISHIN uit naar links (in tegengestelde richting van de wijzers van het uurwerk) om AGE UKE links en URA ZUKI rechts op CHUDAN -niveau uit te voeren.

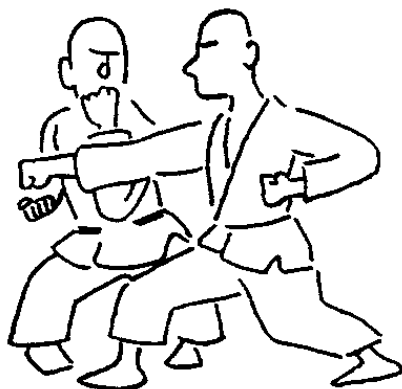


Opmerking: In het begin is het niet nodig om KAISHIN uit te voeren; men kan zich tevreden stellen met de uitvoering van AGE UKE terwijl men de tegenstander naar achter uit zijn evenwicht duwt en dadelijk met GYAKU ZUKI stoot.

Deze gewoonte zal helpen om tot een rotatie te komen door uitwijking, wat dan resulteert in KAISHIN.

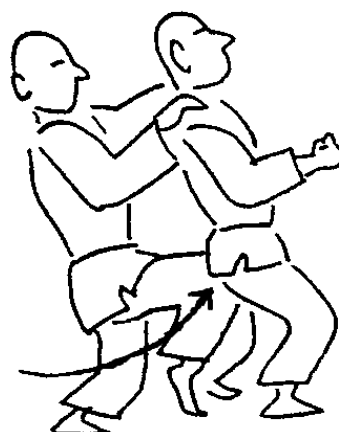
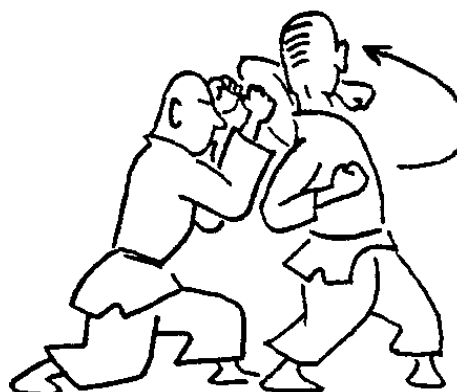
14. CHÛDAN UCHI-UKI (URA)

14-1.

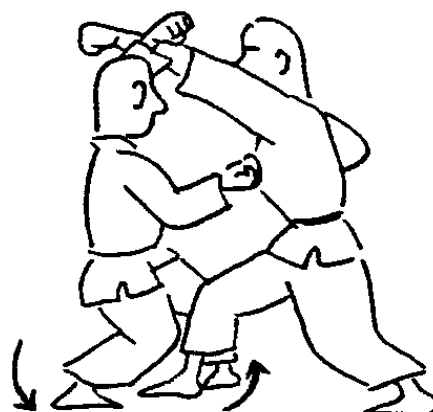
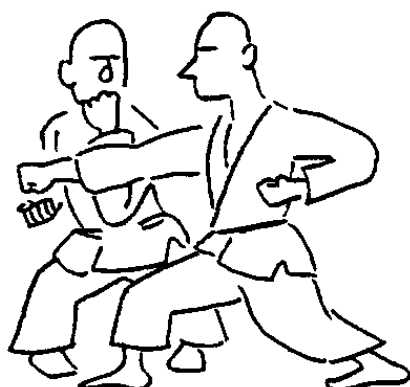


中段 内受 (裏)

14-2.



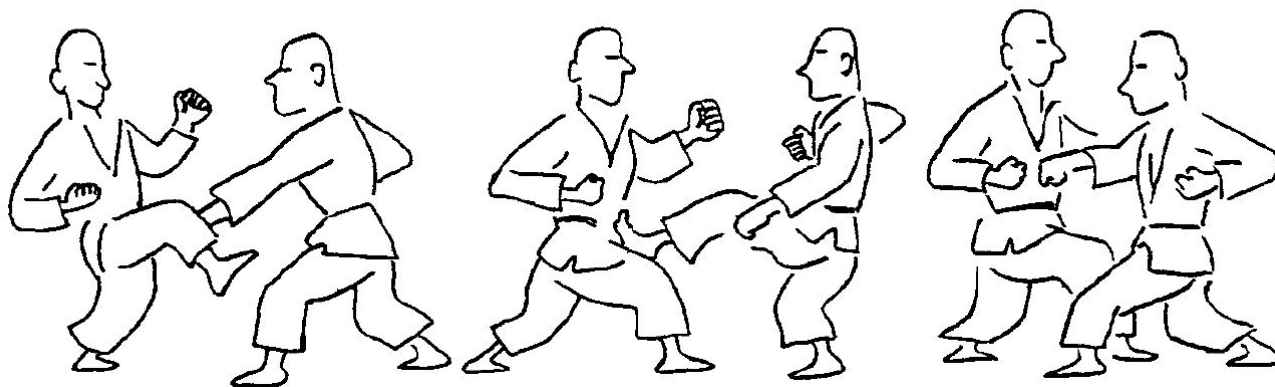
14-3.



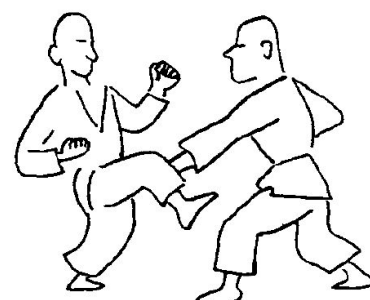
15. GEDAN BARAI (OMOTE)

GEDAN BARAI links gaat samen met een schuine glijding naar rechtsachter en een lichte rotatie naar rechts met de heupen (in de richting van de wijzers van het uurwerk). Tijdens de training oefent men met de binnenzijde van het polsgewricht (t.t.z. de zijde van de handpalm) om hematomen en kneuzingen en de hieruit voortvloeiende ontmoediging te voorkomen. Wanneer de beide partners de YAKUSOKU-KUMITE voldoende beheersen, kunnen zij afweren met de hiel van de hand, maar opgepast voor de vingers!

15-1.



- 1) (A) CHUDAN MAE GERI rechts.
(B) GEDAN BARAI links.



- 2) (B) Voert CHUDAN (of GEDAN) MAE GERI links uit.



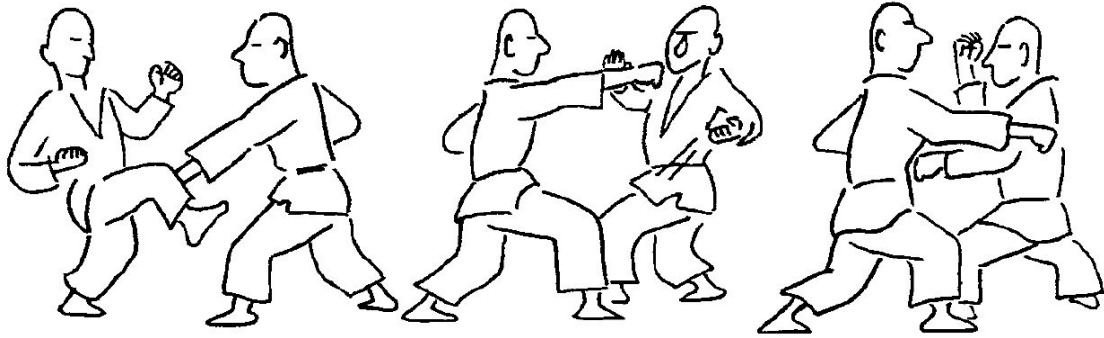
- 3) (B) Komt vervolgens in ZEN KUTSU DACHI links om met GYAYU ZUKI rechts op CHUDAN-niveau te stoten.



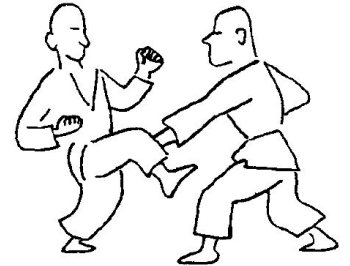
Opmerkingen :

- a) Komt vervolgens in ZEN KUTSU DACHI links om met GYAYU ZUKI rechts op CHUDAN-niveau te stoten.
- b) De MAE GERI die men aanwendt voor de tegen aanval moet vlug en kort zijn want hij dient om tijd te winnen.
- c) De MAE GERI die men aanwendt voor de tegen aanval moet vlug en kort zijn want hij dient om tijd te winnen.

15-2.



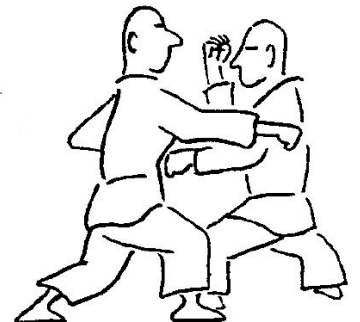
- 1) (A) CHUDAN MAE GERI rechts.
(B) GEDAN BARAI links.



- 2) (A) JODAN GYAKU ZUKI rechts.
(B) SORIMI uitvoeren terwijl men de buste naar links draait (tegengestelde richting van de wijzers van het uurwerk) en met de rechterhand de rechterarm van A naar links duwen (OSHI UKE).



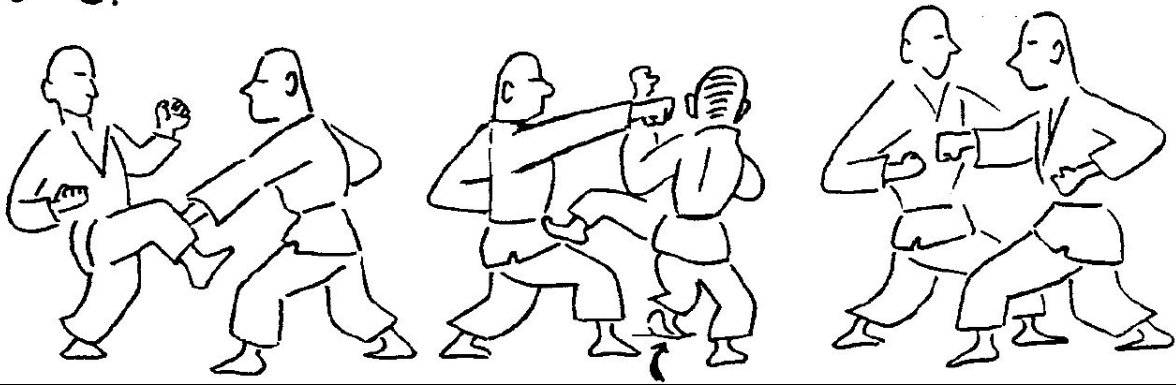
- 3) (B) Draait de heupen naar rechts (in de richting van de wijzers van het uurwerk), glijdt in SHIKO DACHI om met CHUDAN JUN ZUKI te stoten.



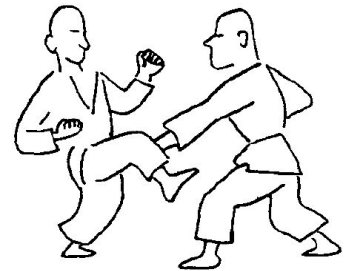
Opmerkingen :

- OSHI UKE lijkt hier op een slag van de handpalm op de arm van (A).
- Om van SORIMI terug naar voor in SHIKO DACHI te komen gebruikt men de elasticiteit van het naar achter gebogen lichaam.
- Bij de uitvoering van JUN ZUKI gaat de rechterhand van OSAE UKE naar KOTE UKE over om een eventuele derde aanval naar het gezicht te vermijden.
- In plaats van OSHI UKE, kan men ook de arm van de tegenstander aanraken om hem langs het gezicht voorbij te laten gaan (NAGASHI UKE) en onmiddellijk op de volgende techniek over te schakelen. Benut zoveel mogelijk de elasticiteit van het lichaam en maak gebruik van het feit dat de tegenstander op u inkomt. Het wordt dus overbodig om KOTE UKE na OSHI UKE uit te voeren; men brengt gewoon de rechterhandpalm voor de maag.

15-3.



- 1) (A) CHUDAN MAE GERI rechts.
(B) GEDAN BARAI links.

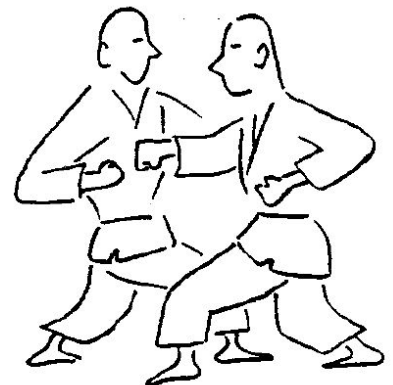


- 2) (A) JODAN GYAKU ZUKI rechts.
(B) Draait de heupen naar rechts (richting van de wijzers van het uurwerk) door de rechtervoet te pivoteren en laat de vuist van (A) achter zijn hoofd doorgaan met KOTE UKE links.



- 3) (B) Schopt zeer snel met YOKO GERI of SOKUTO links op GEDAN-niveau.

- 4) (B) Stoot CHUDAN GYAKU ZUKI rechts.

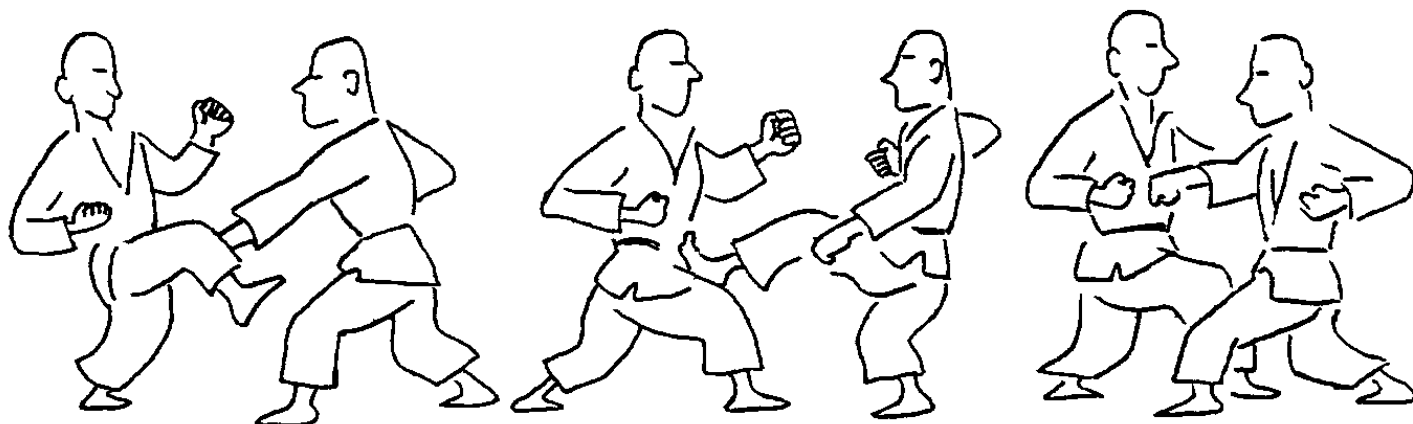


Opmerkingen :

- a) De GERI van fase (3) is zonder KIME; het gaat erom de tegenstander bezig te houden om dan beter GYAKU ZUKI te kunnen plaatsen. Men schopt met de rug van de voet, naar de knie of de testikels van de tegenstander.
- b) In de perioden dat men SHIAI voorbereidt maakt men de afweerbeweging groter; om de snelheid te verhogen voert men ze uit met de rug van de open hand; we zullen minder aandacht besteden aan de verdedigingen en ons concentreren op de snelheid en kracht van de tegenaanvallen (SOKUTO op CHUDAN-niveau).

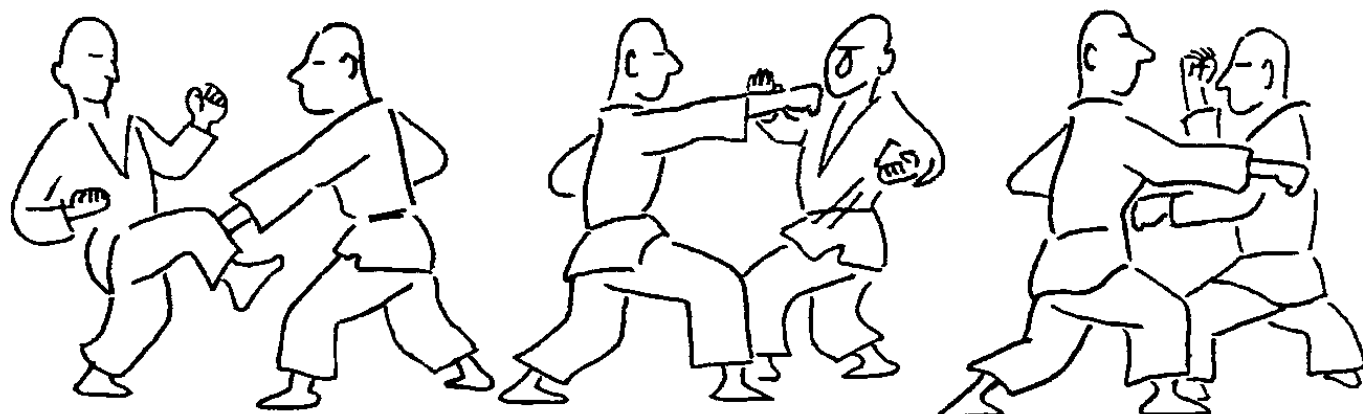
15. GEDAN - BARAI (OMOTE)

15-1.

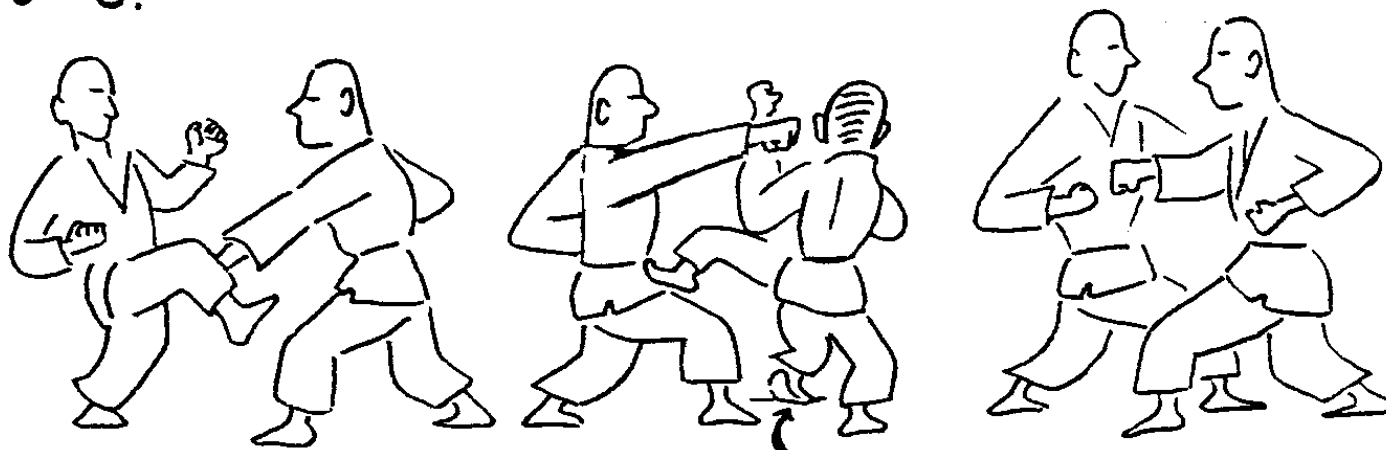


下段松 (表)

15-2.



15-3.

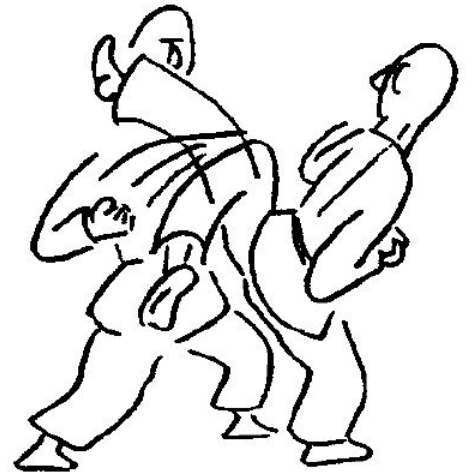
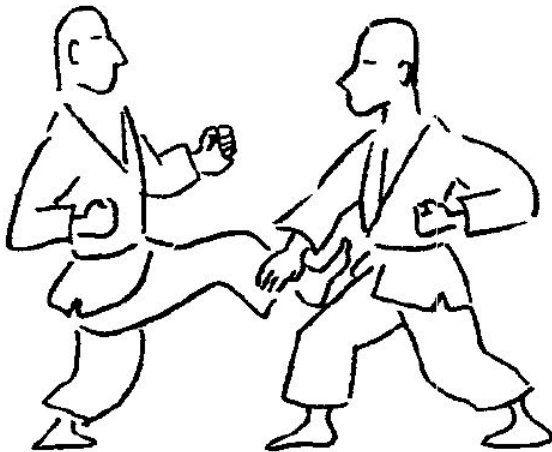


16. GEDAN BARAI (URA)

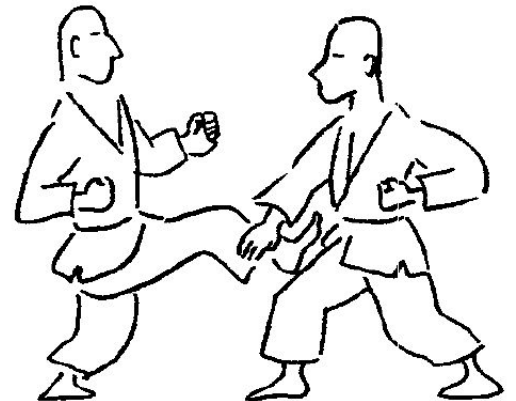
In deze serie is de afstand tussen de tegenstanders groter dan in de vorige; de tweede aanval is bijgevolg groter en voorzienbaar. Men probeert bij de afweer, de tegenstander uit evenwicht te brengen.

16-1.

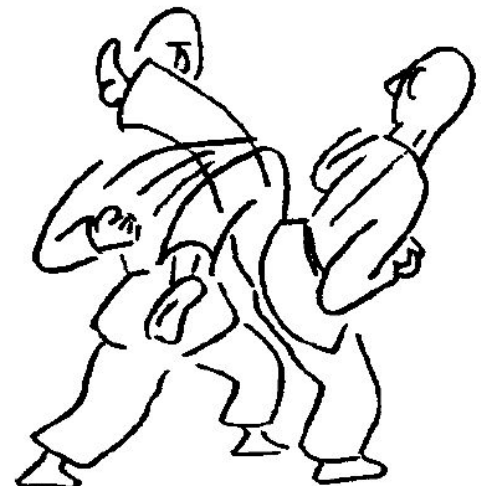
16-1.



- 1) (A) CHUDAN MAE GERI rechts.
(B) Gaat achteruit met het linkerbeen in ZEN KUTSU DACHI rechts om dan GEDAN BARAI rechts uit te voeren.



- 2) (B) Schopt JODAN MAWASHI GERI links.
Opmerking : Op hetzelfde ogenblik dat men met de hand het been van A veegt, bereidt men de MAWASHI GERI voor en men lanceert hem onmiddellijk.



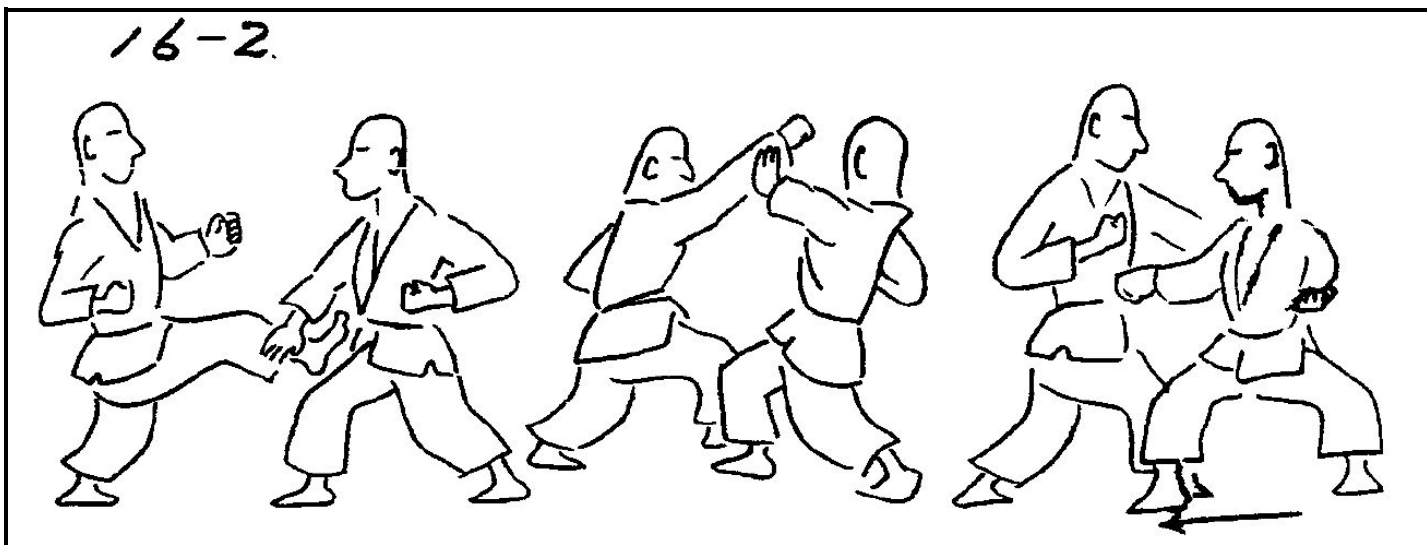


16-1-1

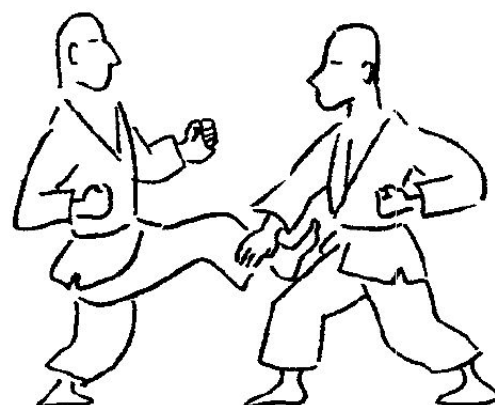


16-1-2

16-2.



- 1) (A) CHUDAN MAE GERI rechts.
 (B) Gaat achteruit met het linkerbeen in ZEN KUTSU DACHI rechts om dan GEDAN BARAI rechts uit te voeren.



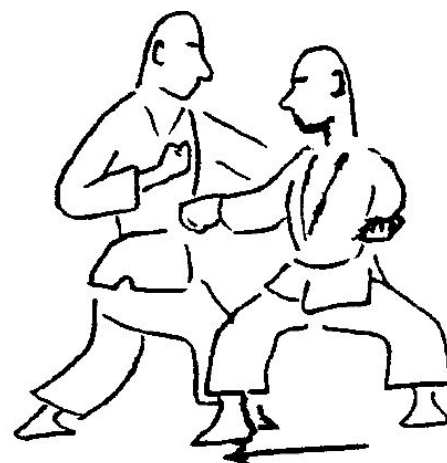
- 2) (A) JODAN JUN ZUKI rechts.
 (B) Voert SORIMI uit en OSHI UKE links tegen de rechterarm van A.

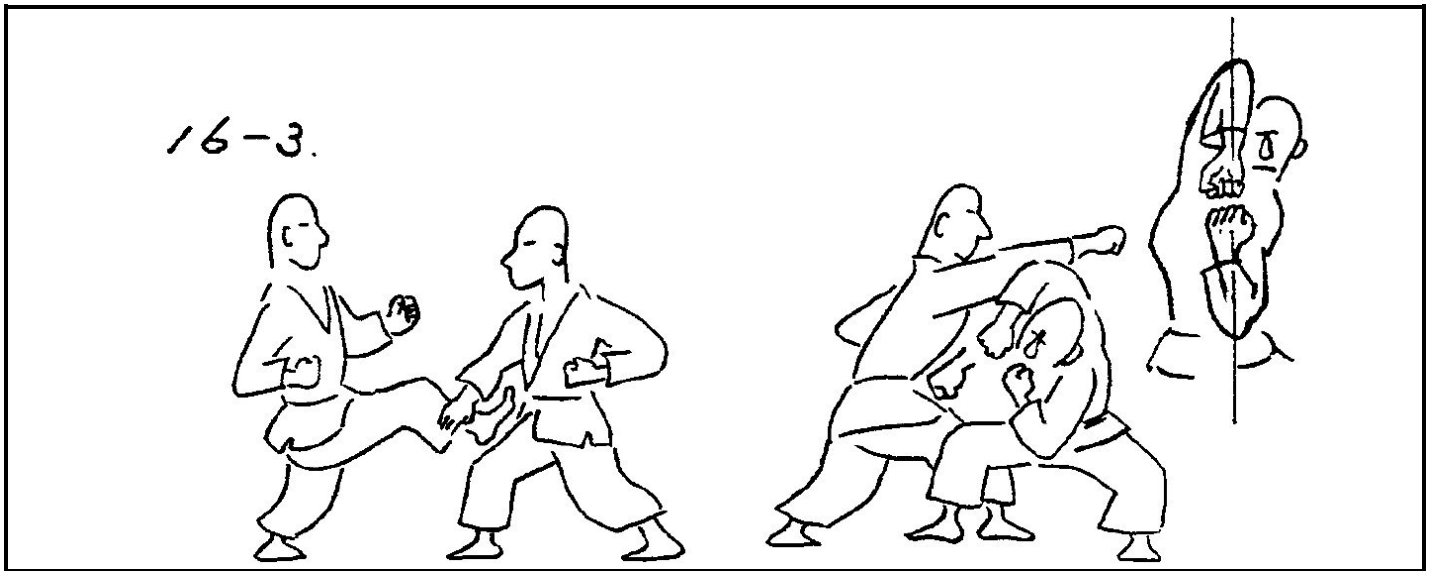


- 3) (B) Komt in SHIKO DACHI rechts terecht en stoot met JUN ZUKI rechts.

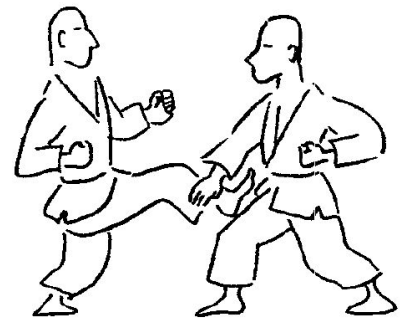
Opmerking: De OSHI UKE afweer maakt het mogelijk de tegenstander naar links uit evenwicht te stoten; dit is het voornaamste onderscheid tussen deze KUMITE en die van nr. 15-2.

Indien mogelijk probeert men de tegenstander uit evenwicht te brengen door zijn arm, ter hoogte van de elleboog, terzijde te duwen.





- 1) (A) CHUDAN MAE GERI rechts.
 (B) Gaat achteruit met het linkerbeen in ZEN KUTSU DACHI rechts om dan GEDAN BARAI rechts uit te voeren.



- 2) (A) JODAN JUN ZUKI rechts.
 (B) Voert CHINSHIN uit en terzelfdertijd HIJI UKE met de rechterelleboog.



- 3) (B) Met de rechtervuist GEDAN ZUKI uitvoeren naar de rechterdij van A.

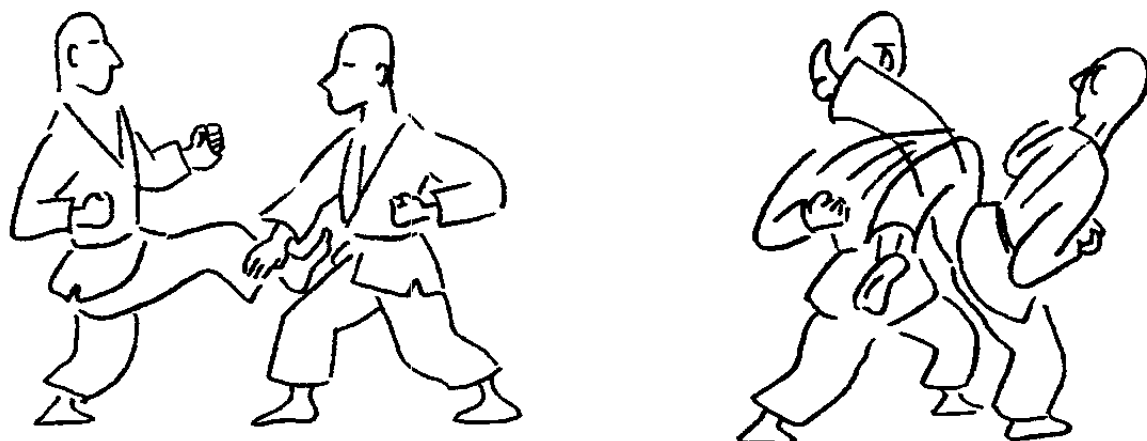
Opmerkingen :

- De tweede beweging van B is eerst en vooral CHINSHIN. HIJI UKE is een voorzorg, een veiligheidsmaatregel en is zelfs niet altijd nodig.
- Men komt een beetje vooruit bij het uitvoeren van CHINSHIN.
- De aanval naar de dij wordt gedaan met NAKADAKA IPPON KEN (vuist waarvan de kootjes van de middenvinger naar voren steken).
- Wanneer men HIJI UKE uitvoert, dan zijn de beide voorarmen op dezelfde lijn. De linkerhandpalm is naar achter gedraaid, de rechterhandpalm daarentegen naar voor.
- Na de aanval naar de dij, kan men doorgaan met YOKO ENPI naar de zijde.



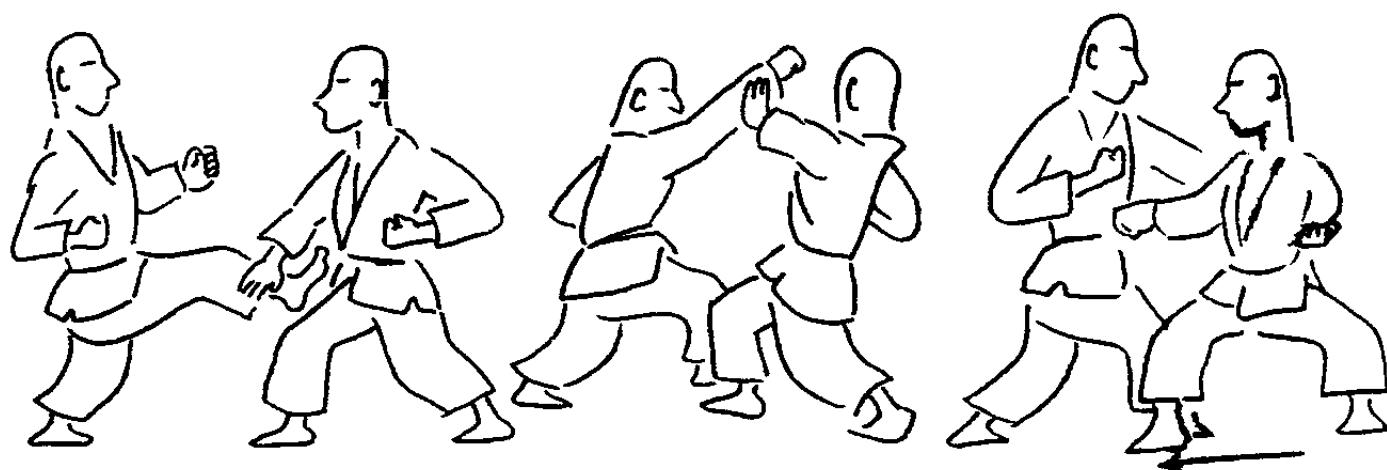
16. GEDAN - BARAI (URA)

16-1.

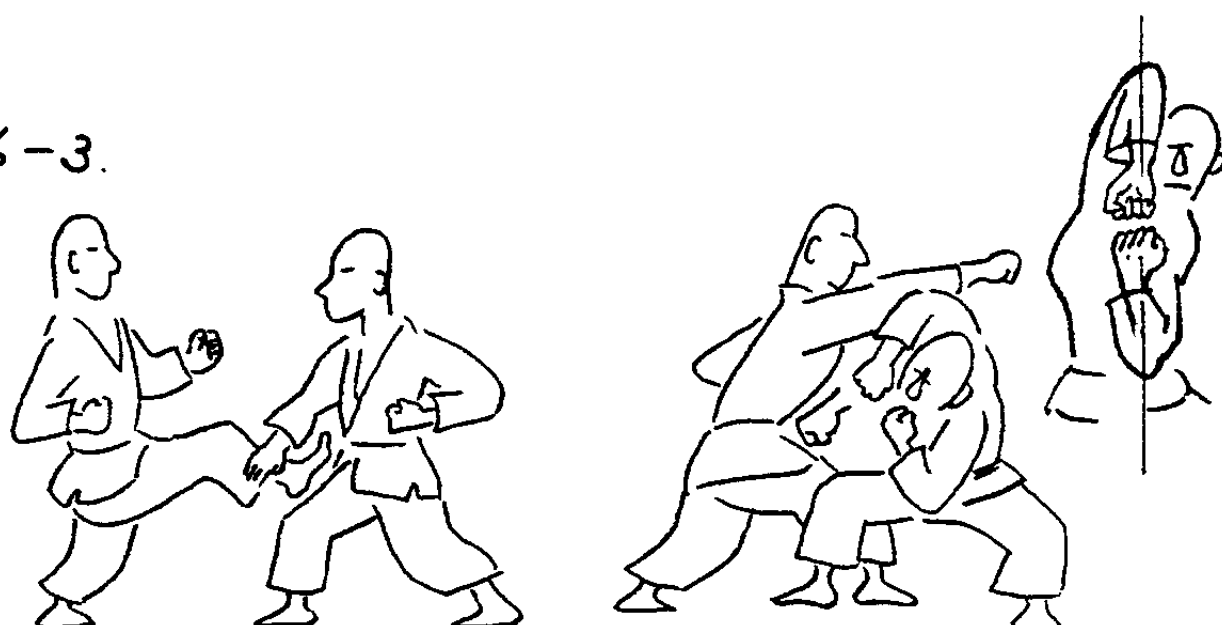


下段払(裏)

16-2.



16-3.



Bij wijze van besluit nog enkele verduidelijkingen :

TANSHIKI KUMITE* : noemt men elke KUMITE waarbij dezelfde aanval onveranderd wordt herhaald; b.v. een KUMITE waarbij men driemaal JODAN JUN ZUKI uitvoert is een TANSHIKI-KUMITE; een KUMITE waarbij men tienmaal een MAE GERI uitvoert is eveneens een TANSHIKI KUMITE... enz.

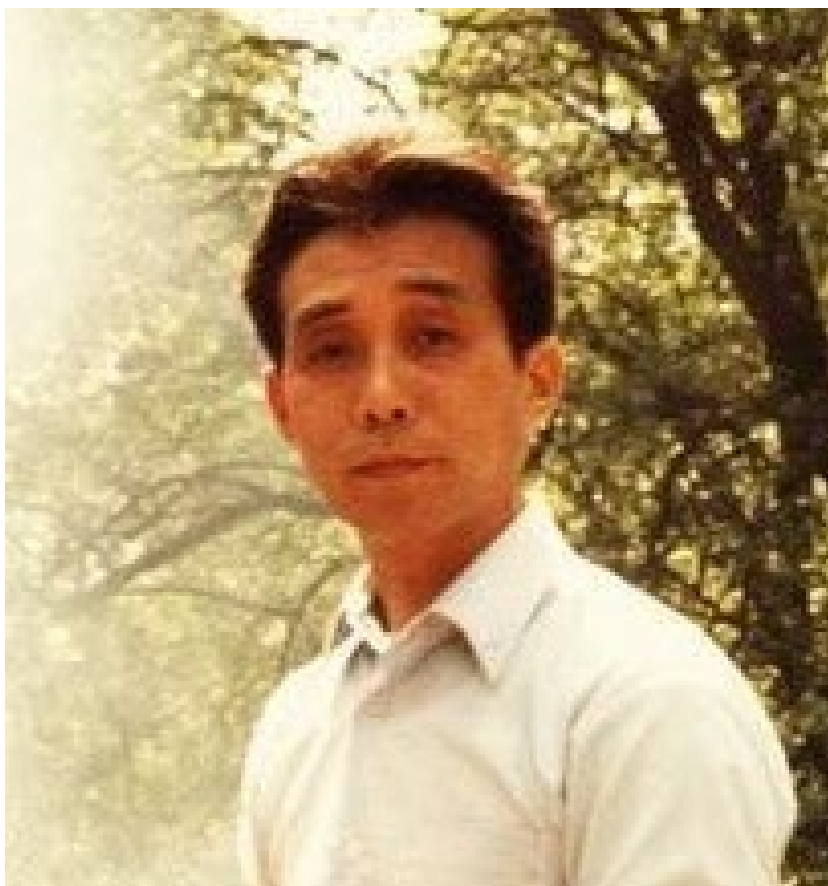
In dit boekdeel noemt men een **IPPON KUMITE**, deze KUMITE waarin slechts één aanval plaats heeft;

NIHON KUMITE: twee aanvallen op verschillend niveau of van verschillende aard (b.v.: MAE GERI na JUN ZUKI of CHUDAN GYAKU ZUKI na JODAN JUN ZUKI... enz.).

In dezelfde zin moet men **SANBON-KUMITE** een reeks aanvallen van drie stoten of slagen van verschillende aard en op verschillende niveau's gericht.

Maar zoals we het reeds in het voorwoord zegden: dit soort van KUMITE (met meer dan twee aanvallen) wordt niet erg nuttig bevonden.

Buitenkant werd door ons genoemd die zijde van de arm of de voorarm welke gelegen is aan de duim. Binnenkant die zijde van de arm of voorarm welke gelegen is aan de pink. Inderdaad indien men iemand bekijkt die op de rug ligt, de handpalmen naar boven gekeerd dan is de duim aan de buiten kant en de pink aan de binnenkant. Dit is de overeenkomst die men naleeft om het menselijk lichaam te beschrijven in de geneeskunde, de lichamelijke opvoeding en de kinesitherapie.



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

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

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

U mag alle foto's, artikelen, publicaties, video's van deze site
www.wado-kamigaito-ryu.be onder 2 voorwaarden gebruiken:

1. U moet altijd de bron vermelden.
2. In geen geval kan dit gebruik voor winst zijn.



Voornaamste YAKU SOKU KUMITE Wado-Ryu

Augustus 2026

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



Meester Yoshikazu KAMIGAITO (1937-2014) begon in 1962 met Wado-Ryu-karate onder leiding van meester Munekazu MIWA in Nagoya, Japan.

Kamigaito Sensei (toen 6e dan in Wado-Ryu-karate en 3e dan in Nippon Kempo) kwam in de herfst van 1972 vanuit Japan naar België.

Hij heeft daar talrijke clubs getraind in België, het Groothertogdom Luxemburg en af en toe ook in Afrika. In 1990 keerde hij terug naar Japan, nadat hij een groot aantal zwarte banden had opgeleid.

Zijn onderwijs van zeer hoge kwaliteit weerspiegelde altijd de leerstellingen van de Wado-Ryu-school van de stichter Meijin Hironori OHTSUKA.

Zijn talrijke boeken over Wado-Ryu-karate vormen een ware schat.

De website <https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/home-nederlands/> is gewijd aan het werk van Kamigaito Sensei.