

Handleiding voor Lesgever Karate WADO-RYU
Volume 3

KATA - 5 Pin-an

か た
形



空手道

和道会公認技術指導者

上垣内克一

上垣内

Yoshikazu KAMIGAITO

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

か た
形

空手道

和道会公認技術指導者

上垣内 克一

上垣内

TWEEDE UITGAVE van de 5 Kata's Pin-An

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

De rechten van vertaling, reproductie en overname zijn voorbehouden voor alle landen, USSR inbegrepen.

De tekst en illustraties zijn van Meester Yoshikazu KAMIGAITO.

Verantwoordelijke uitgever:

VZW WADO KAMIGAITO BELGIUM ASBL

Nr. Belgisch Staatsblad: 11299-79

Korbeeklosestraat, 49

3043 Bierbeek (België)

Gedrukt te LEUVEN, januari 1987

Digitale editie 2021 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

Juli 2024 - Nieuwe lay-out, met elke tekening tegenover de uitleg en een poster, gemaakt door Xavier Wispenninckx.

Meer informatie over:

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

INHOUDSOPGAVE

I. VORWOORD	7
II. PIN-AN SHODAN	13
III. PIN-AN NIDAN	31
IV. PIN-AN SANDAN	53
V. PIN-AN YODAN	69
VI. PIN-AN GODAN	103

I. VOORWOORD : OVER KATA'S (door Meester HIRONORI OTSUKA)

De volgende bladzijden zijn eerst en vooral gewijd aan de verklaring van de "PIN-AN" KATA'S. Over de oorsprong van de naam van de KATA'S, en zelfs over hun schrijfswijze, tast men vaak in het donker. Het gebrek aan algemene gegevens over het traditionele karate schijnt mij voort te komen uit een overdreven neiging tot geheimhouding bij de Okinawa-bewoners.

Ook de eigenlijke Japanse vechtkunsten werden in het verleden zeer geheim gehouden en werden mondeling overgeleverd. Dit deed men om te vermijden dat de tegenstanders een afweer zouden vinden tegenover de technieken van een bepaalde school.

In het tijdperk (1) dat het eiland Okinawa aan de feodale SATSUMA-clan (2) toegewezen werd, was het de inwoners verboden eender welk wapen te bezitten en werd de bevolking aan een streng politietoezicht onderworpen.

Het onderricht in karate (dat nochtans zonder wapens bedreven wordt) werd vaak aan één enkele leerling gegeven en dan nog in de grootste geheimhouding. Dit verklaart waarom geschreven documenten over karate ontbreken, en waarom men zich, voor de reconstructie van zijn ontwikkeling, tevreden moet stellen met de onnauwkeurigheid van de mondelinge traditie.

Laat ons terugkeren naar de "PIN-AN" KATA'S. Zij zijn ten getale van vijf. Hun schepper is, naar men zegt, een zekere MEESTER ITOSU (3). Maar volgens het zeggen van een groot karateka welbekend in Okinawa, komen deze KATA'S sterk overeen met de KATA'S van weleer, genaamd "CHAN-NAN".

Op Okinawa verschilt iedere KATA al naargelang de experts.

Ik heb de voor mij meest aanvaardbare versie opgenomen. Ik heb de vrijheid genomen om de zin van enkele passages te veranderen op basis van mijn eigen onderzoek.

Men begint met de studie van PIN-AN NIDAN (de tweede PIN-AN) omdat hij de meest eenvoudige structuur bezit van de 5 PIN-AN.

Iemand anders heeft deze KATA'S "HEIAN" in plaats van PIN-AN genoemd en verwisselde de KATA NIDAN met de KATA SHODAN. Ik heb nochtans de aloude benaming en de oorspronkelijke volgorde bewaard. Van weinig belang, dit is slechts een detailkwestie in mijn ogen want het ene is het andere waard.

Na de PIN-AN, vat men de studie van "KU-SHAN-KU" aan.

Naar het schijnt zou deze naam voortkomen van een chinees officier, die deze KATA onderwezen heeft aan de inwoners van Okinawa, zowat 220 jaar geleden. Deze KATA bevat ongeveer alle belangrijke bestanddelen van de PIN-AN (vanuit chronologisch standpunt bekeken, zijn de PIN-AN afgeleid uit KU-SHAN-KU). Deze KATA wordt uitgevoerd met snelheid en lichtheid, terwijl men van positie en situatie verandert in de veronderstelling dat aanvallen komen uit de vier windrichtingen.

Vervolgens komt NAIHANCHI. Hier gaat het om het bestuderen van bewegingen die uitgevoerd worden vertrekkende van een houding die eigen is aan het karate en dewelke men nergens terugvindt in de traditionele Japanse vechtkunsten (4). De meest verspreide versie van deze KATA is deze van de stijl van MEESTER ITOSU; nu beoefent men hem echter volgens de SHIKO DACHI houding die eigen is aan SUMO. Dit was nochtans oorspronkelijk het geval niet. Niettegenstaande de buitensporigheden van MEESTER ITOSU werd deze KATA beoefend in een houding eigen aan karate en waarvan ik hierboven gewag heb gemaakt.

De FUMIKOMI-bewegingen (5) werden minder vaak uitgevoerd en dan alleen nog op het moment van de zijdelingse verplaatsingen. Het schijnt dat MEESTER ITOSU deze versie heeft aangenomen om reden van zijn lichaamsbouw, want hij was een man van grote gestalte, zeer sterk en hij bezat een spierkracht buiten het normale.

Indien men de aan NAIHANCHI eigen houding verwaarloost om deze van SHIKO DACHI aan te nemen, verliest deze KATA zijn wezenlijk doel en heeft hij geen enkel effect. Om zich te trainen in het uitvoeren van FUMIKOMI vanuit SHIKO DACHI, kan men evengoed de FUMIKOMI van SUMO toepassen (6). Iedere KATA heeft zijn technische bijzonderheden en men moet er zich toe verbinden om ze in alle ernst te bestuderen.

Ik neem de NAIHANCHI over van een expert MATSUMURA genaamd, een inwoner van TOMARI (een streek in Okinawa). Men zegt dat deze KATA zo moeilijk is dat niemand hem perfect kan kennen, al zou hij er zich tot aan zijn dood op toeleggen. Deze KATA wordt steeds moeilijker in de mate men er zich in verdiept, maar hij geeft een onuitputtelijk genoeg. Hij bevat ook enkele basistechnieken die onontbeerlijk zijn bij het aanleren van bepaalde technieken en hun toepassingen.

Het schijnt dat bepaalde karateka's uit de aristocratie van SHURI (een andere streek in Okinawa) deze KATA minachtten en hem beschouwden als een KATA van de lagere volksklasse of van de boeren. Zelfs indien dit het geval is, ben ik van oordeel dat wat goed is, goed blijft en heb ik er mijn voorkeur aan gegeven,

In deze soort zijn er 3 KATA'S, te weten NAIHANCHI SHODAN (de eerste), NIDAN (de tweede) en SANDAN (de derde) zoals in de stijl van MEESTER ITOSU, maar enkel de eerste is noodzakelijk omdat het eigenlijke doel van NAIHANCHI is de positie eigen aan deze KATA te bewaren, terwijl men gebruik maakt van de "KOSHI NO KIRI"

(een uitdrukking afgeleid van "KOSHI O KIRU": al schokkend de heupen draaien) die niet toegepast wordt in de 2de en 3de NAIHANCHI.

Daarna begint men de studie van SEISHAN. In deze KATA gaat men over tot de toepassing van de NAIHANCHI-houding om zich te verplaatsen in de 4 richtingen met soepelheid en lichtheid.

Uiteindelijk past men de resultaten van de studie van KU SHAN KU en SEISHAN toe, op de studie van CHINTO. Men zou kunnen stellen dat het voldoende is perfect CHINTO te beheersen; de andere KATA'S kunnen beschouwd worden als middel om tot CHINTO te komen.

Ik neem uitsluitend deze 9 KATAS aan.

Er zijn mensen die vragen om talrijke KATAS aan te leren en die zich inbeelden dat het een vooruitgang is wanneer zij er veel hebben geleerd. Dit is echter een vergissing.

Er wordt gezegd dat men vroeger maar 2 of 3 KATAS' kende, aangezien dat de technieken geheim werden gehouden. Ten andere is het zeer moeilijk om zelfs een KATA volledig tot zijn recht te doen komen. Vooraleer een aantal KATAS in het geheugen te prenten, moet men zich trainen met het oog op het beoefenen van levendige KATAS die kunnen tegemoet komen aan alle eisen van de toepassing.

Het voorwoord van dit werk is de vertaling van een tekst die genomen werd uit het boek van MEESTER HIRONORI OTSUKA, de grondlegger van de WADO-RYU-school.

(Referentie: "KARATE-DO" Vol. 1; p. 61; H. OTSUKA).



NOTA VAN DE VERTALER

(1) 17de eeuw.

(2) Het eiland KYUSHU, het meest zuidelijke van Japan.

(3) Dit was de meester van de Heer FUNAKOSHI. De stijl van deze laatste (de SHOTOKAN-stijl) bewaart de richting van MEESTER ITOSU.

(4) Hier maakt MEESTER OTSUKA een onderscheid tussen de Japanse traditionele vechtkunsten en deze van Okinawa, die de rechtstreekse invloed van China ondergingen.

(5) Een soort voettechniek : een verpletterende stoot naar de grond met de onderkant van de hiel of met de snijkant van de voet (SOKUTO).

(6) Zinsspeling op de training en ritueel van SUMO, waarvan één van de fasen SHIKO O FUMU (de SHIKO verpletteren) wordt genoemd. Het is het bekende gebaar door hetwelk de SUMOTORI met z'n volle gewicht het been tegen de grond zet bij het begin van de aanval.

OPMERKING : De transcriptie van de Japanse woorden.

Ik bet het HEPBURN-transcriptiesysteem overgenomen; dit is het meest gebruikte voor het drukken in vreemde talen. Hieronder de benaderingen in de nederlandse schrijfswijze

e ...	ee
ei ...	eï
o ...	oo
u ...	oe
g ...	Zoals "G"arçon
shi ...	sji
fu ...	foe
chi ...	tsij
chi ...	tsij
yu ...	joe
tsu ...	tsoe
h ...	Altijd aangeblazen
n (op het einde van een woord)	Nasaal onafhankelijk van de voorafgaande klinker

Handleiding voor Lesgever Karate WADO-RYU

KATA - Pin-an Nidan



Yoshikazu KAMIGAITO

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

PINAN NIDAN

MAHANMI-NO-NEKOASHI. Figuur 3 :

Deze positie is ongetwijfeld typisch voor het WADO-RYU. Zij laat aan onze stijl toe talrijke aanvals-en verdedigingsbewegingen uit te voeren die van de onderste helft van het lichaam geweldige inspanningen op het vlak van steun, glijden, draaien, ... vereisen.

Vele ontwijkingsbewegingen of stampen worden min of meer in deze positie uitgevoerd wanneer ze hun hoogtepunt bereiken.

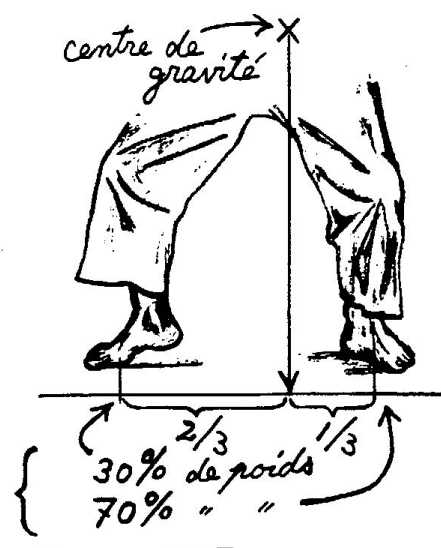
Wanneer men de basistechnieken oefent dan benadert de vorm van het steunbeen bij MAWASHI-GERI en SOKUTO in één enkel ogenblik dir positie.

Deze positie kan dikwijls uitgelegd worden als een variante op die van SHIKO-DASHI, di gemakkelijker kan aangeleerd worden door beginners, alhoewel er geen gelijkenis bestaat tussen de aard van deze twee posities. (MAHANMI-NO-NEKOASHI moet bestaan in een zoeken naar dynamisme terwijl de andere beantwoordt de vraag naar onbeweeglijke stabiliteit.)

Vanuit SHIKO-DASHI wordt het hoofd naar rechts (of naar links) gedraaid en die richting wordt de voorkant. Uw lichaam staat geheel in het profiel t.a.v. degenen die zich in die richting bevinden.

Draai eerst de voet in die richting en hef lichtjes de hiel van de vloer, dit terwijl men het zwaartepunt naar achter verlegt zodat 70% van het gewicht op het achterste been rust en de andere 30% blijft rusten op het uiteinde van de voet van het voorste been. Dit wil zeggen dat de loodlijn die wordt neergelaten vanaf het zwaartepunt de afstand tussen de twee voeten verdeelt: $\frac{2}{3}$ naar de achterste voet en $\frac{1}{3}$ naar de voorste voet.

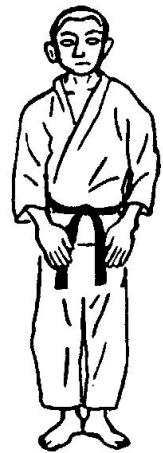
(Dessin 3)



POSITIE VAN KIOTSUKE (letterlijk: aandachtig zijn),

Figuur 1: De hielen zijn bij elkaar, de grote tenen zijn gespreid, de handen hangen tegenover de dijen, maar de nek moet verticaal en soepel zijn. De richting van de blik is horizontaal zonder een bepaald doel voor ogen (zoals men kijkt naar verre bergen). Men moet in elk geval mentaal en fysisch kalm zijn.

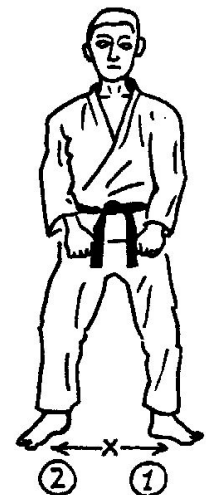
kiotsuke



POSITIE VAN YOI,

Figuur 2: Vanuit de positie KIOTSUKE verwijdert men eerst de linkervoet naar links, dan de rechtersvoet naar rechts. De verwijding van de voeten, gemeten vanaf de buiten kant van de hielen, moet ongeveer gelijk zijn aan de breedte van de heupen. Men sluit de vuisten ter plaatse zonder al te veel samen te knijpen. (Zie VOL.2 I A)

yoi



1. Draai de punt van de linkervoet naar links en ga over tot MAHANMI-NO-NEKOASHI en sla met de linkervuist van boven naar beneden tot op de hoogte van de maagstreek met TETTSUI. Plaats tegelijkertijd de rechtervuist rechts van de gordel en trek ze helemaal naar achter.

N.B.: In het algemeen is deze beweging de eerste beweging van de WADO-RYU KATA'S. Ze laat toe om de MAHANMI-NO-NEKOASHI-stand aan te leren. Deze stand van de benen aanleren is het voornaamste doel van deze beweging en TETTSUI is meer een correctietest voor de gehele houding. Men moet de stand van de benen en meer in het bijzonder de positie van het zwaartepunt bewaren, terwijl men tegenstand biedt aan de kleine verticale beweging van de linkervuist, die men met volle kracht uitvoert. Verlaag het lichaamsswaartepunt een beetje op het moment van de armbewegingen.

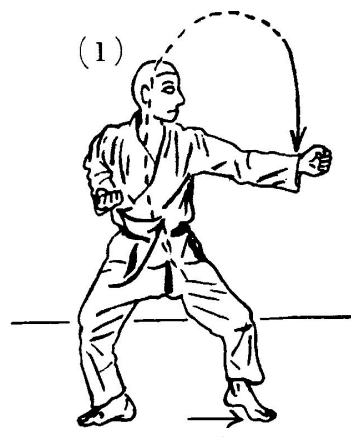
De beweging van de linkerarm: breng eerst de linkerarm omhoog, vooral de elleboog, breng de vuist aan het voorhoofd en sla dan in een wijde boog.

Men moet deze beweging beginnen met zacht gebalde vuisten en men trekt op het laatste moment de vuisten en alle spieren stevig samen, zo stevig dat men een aangename schok over gans het lichaam gewaarwordt. Dit is het eenvoudigste en meest typische voorbeeld van het KIME-principe (de ogenblikkelijke concentratie van kracht en geest). De vuist stopt vanzelf.

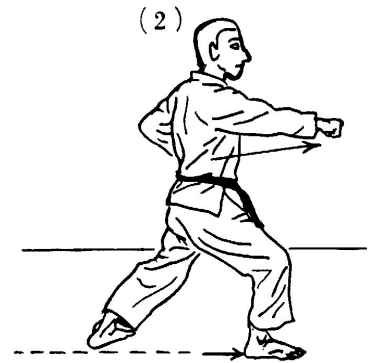
De beweging van de rechterarm:

Breng vooreerst de gehele arm naar boven zonder veel te wijzigen aan de positie van de vuist, tot de hoogte van de maag en trek dan de arm naar achter in HIKITE. Deze beweging verloopt ongeveer horizontaal. De beweging van de armen moet in perfecte harmonie gebeuren.

KIME: de spierconcentratie gebeurt in één oogopslag en verdwijnt op het volgende moment.



2. Vorder met de rechtersvoet naar links en voer JUNZUKI rechts uit.



3. Pivoteer 180° op de linkervoet naar rechts en voer GEDAN-BARAI uit.

N.B. : dit is geen afweerbeweging tegen een aanval van een tegenstander die langs achteren komt, maar wel een oefening voor de verplaatsing van het lichaam, gecoördineerd met de beweging der armen. Men wendt dus maximaal de beweging van het lichaam aan (in't bijzonder de beweging van de heupen) voor de veegbeweging van de arm (GEDAN-BARAI).

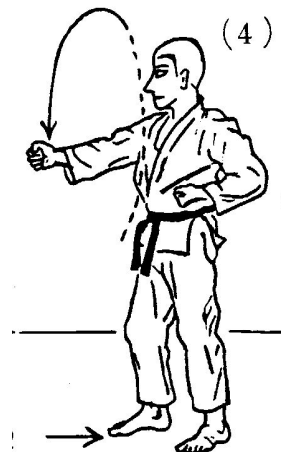
Gedurende de omdraaiing blijft de linkerarm onbeweeglijk.

Alle bewegingen van GEDAN-BARAI, vindt men terug in VOL 2.IX.

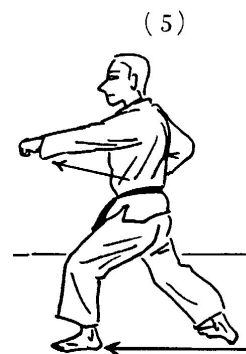


4. Trek het lichaam en de rechtersvoet terug om recht te komen en sla ter hoogte van de maagstreek met TETTSUI rechts. Span lichtjes de kniegewrichten en verdeel uw gewicht gelijk over de beide benen.

N.B. : Het doel van deze beweging is het aanleren van het terugtrekken van het lichaam en het omhoog brengen van het lichaamsswaartepunt te benutten om TETTSUI uit te voeren in aanval of verdediging.



5. Vorder met de linkervoet en voer JUNZUKI links uit.



6. Pivoteer 90° op de rechtervoet naar links en voer GEDAN-BARAI uit.

N.B.: Beweeg de rechtervuist niet.



7. Vorderen en JODAN-AGE-UKE rechts uitvoeren. Voor AGE-UKE: zie VOL 2, VIII



8. Vorderen en JODAN-AGE-UKE links uitvoeren.



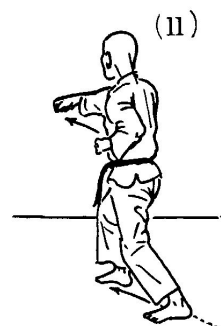
9. Vorderen en JODAN-AGE-UKE rechts uitvoeren.



10. Pivoteer 225° op de rechtervoet naar links en voer GEDAN-BARAI links uit.



11. Vorder met de rechtervoet in dezelfde richting en voer JUNZUKI rechts uit.



12. Pivoteer 90° op de linkervoet naar rechts en voer GEDAN-BARAI rechts uit.

N.B.: beweeg de linkervuist niet.



13. Vorder met de linkervoet en voer JUNZUKI links uit.



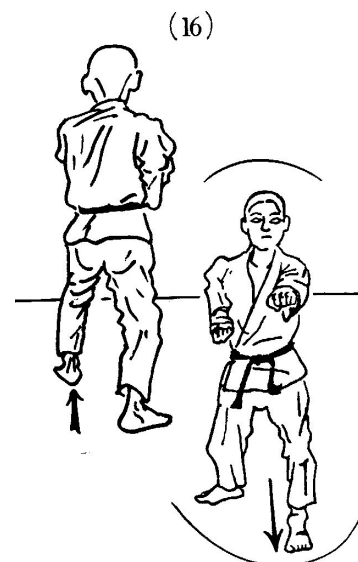
14. Pivoteer 45° op de rechtervoet naar links en voer GEDAN-BARAI links uit.



15. Vorderen en JUNZUKI rechts uitvoeren.



16. Vorderen en JUNZUKI links uitvoeren.



17. Vorderen en JUNZUKI rechts uitvoeren.

(17)

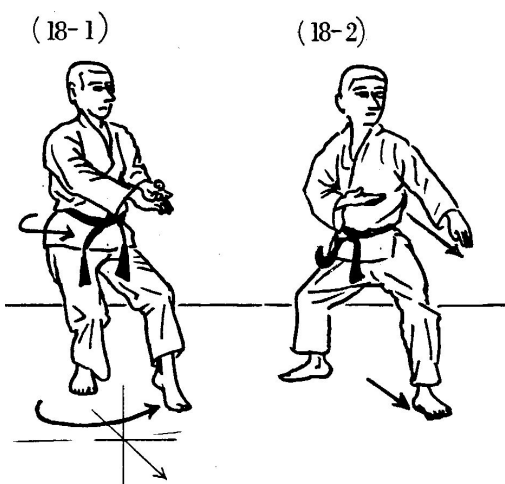


18. Pivoteer 225° op de rechtervoet naar links. Ga over in SHIKO-DACHI en steek met NUKITE links ter hoogte van de lenden, terwijl men de rechterhand ter hoogte van de maagstreek houdt.

N.B.: Het doel van deze beweging is de draaiing van de heupen te coördineren met de rechtlijnige beweging van de arm.

Om, bijgevolg, de heupbeweging meer omvang te geven, zet u in de SHOMEN-NO-NEKOASHI stand en plaatst u recht in de richting van de aanval. Het linkerbeen staat vooruit; richt de beide handen, rug aan rug (t.t.z. de linkerhand boven de rechterhand), in dezelfde richting als het lichaam. Daarna

terwijl men vordert, draai de heupen, ga over in SHIKO-DACHI en steek met een stevige draaibeweging NUKITE links, en trek de rechterhand op de maagstreek. Men houdt de rechterarm op de borst tegen, teneinde zijn beweging niet te overdrijven, en om de beweging van de linkerarm te synchroniseren met deze van het lichaam.



Men kan zich, als toepassing van deze fase een aanval op de tegenstander inbeelden met de vuist in plaats van NUKITE, terwijl men diens vuiststoot ontwijkt.



(Dessin 4)

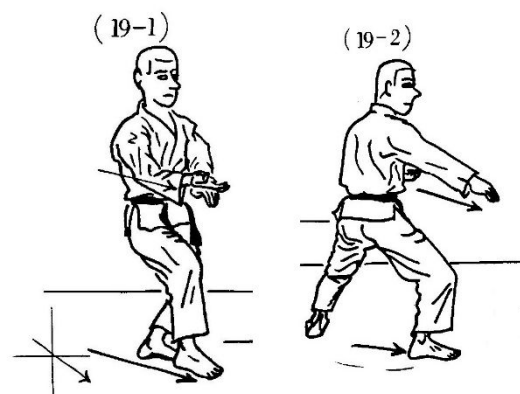
Om de beweging van deze tijd in het geheugen te prenten en om er dieper op in te gaan, stelt men zich vaak een scene voor als voorgesteld op tekening nr.4. Dit doen we slechts voor ons gemak: de werkelijke betekenis van de WADO-RYU Kata's bestaat er steeds in de algemene bewegingen van het Karate te begrijpen, wat wil zeggen dat men hier één van de TAISABAKI (letterlijk: hantering van het lichaam) moet bestuderen in verhouding tot de bewegingen van de ledematen.

Men trekt zijn rechterarm niet naar zich toe maar het gaat hier eerder om het lichaam dat de hand, die onbeweeglijk blijft, nadert. Let op dat uw blik gericht blijft op het doel. (in de richting van NUKITE)

Tijdens de tijden (18) en (21) moet het zwaartepunt zich horizontaal verplaatsen, met name op het moment waarin men de positie NEKO-ASHI aanneemt.

19. Vorder in dezelfde richting en voer dezelfde beweging uit in spiegelbeeld zoals in fase (18).

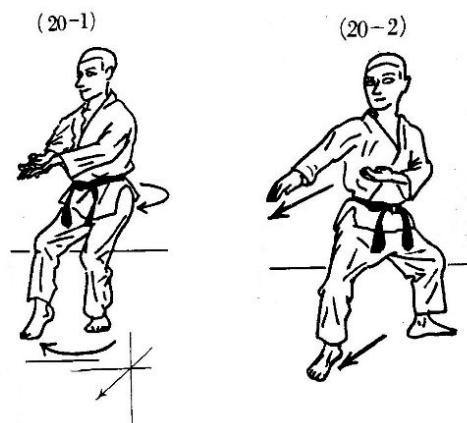
N.B.: Verplaatsing van het lichaam: men brengt onmiddellijk de rechterhand op de linkerhand (rug aan rug) terwijl men een ogenblik de SHOMEN-NO-NEKOASHI stand aanneemt, dan steekt men met NUKITE en komt men, de heupen draaiend, in SHIKO-DACHI terecht.



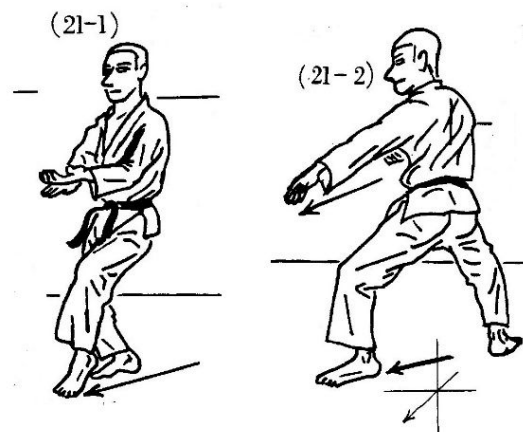
Met meer ervaring kan men deze beweging in één keer uitvoeren, zonder te stoppen in de NEKOASHI stand.

20. Pivoteer 90° op de linkervoet naar rechts en voer dezelfde beweging uit als in fase (19)

N.B.: U moet de voorbereidende bewegingen van de beide armen perfectioneren op een manier dat ze zo klein mogelijk zouden zijn. Algemeen gezien moet men in overgangsbewegingen, zo spaarzaam mogelijk met zijn bewegingen zijn.



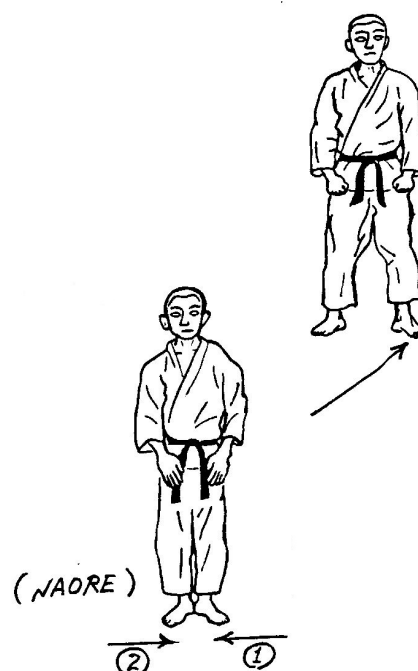
21. In dezelfde richting, dezelfde beweging als in (18).



yame

YAME : keer terug in de YOI-stand.

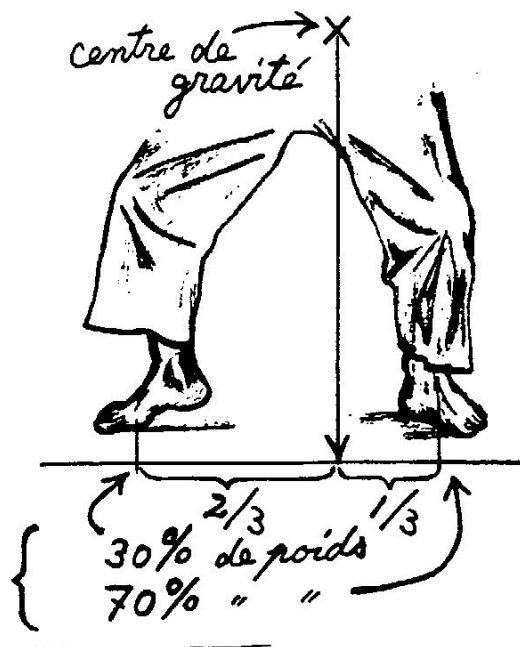
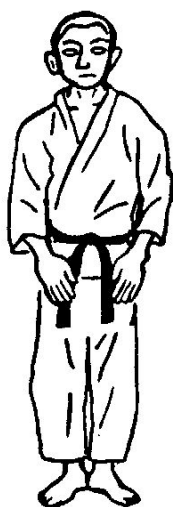
NAORE : keer terug in de KIOTSUKE - stand.



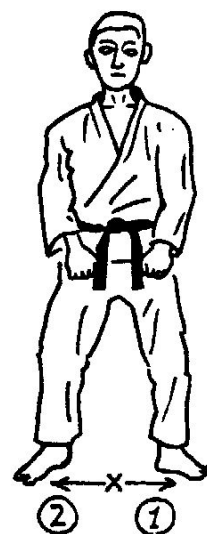
PIN-AN NI DAN

(Dessin 3)

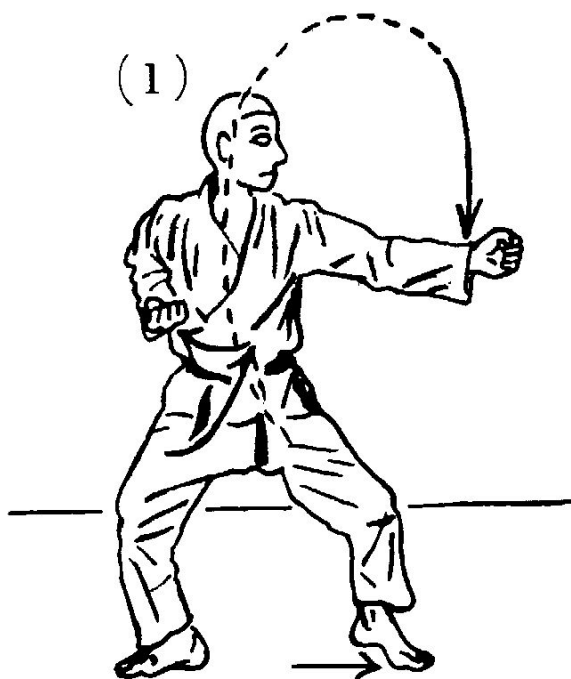
kiotsuke



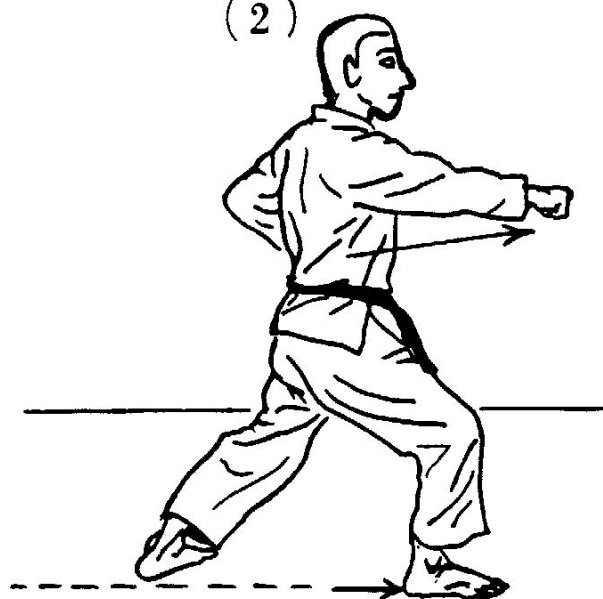
yoi

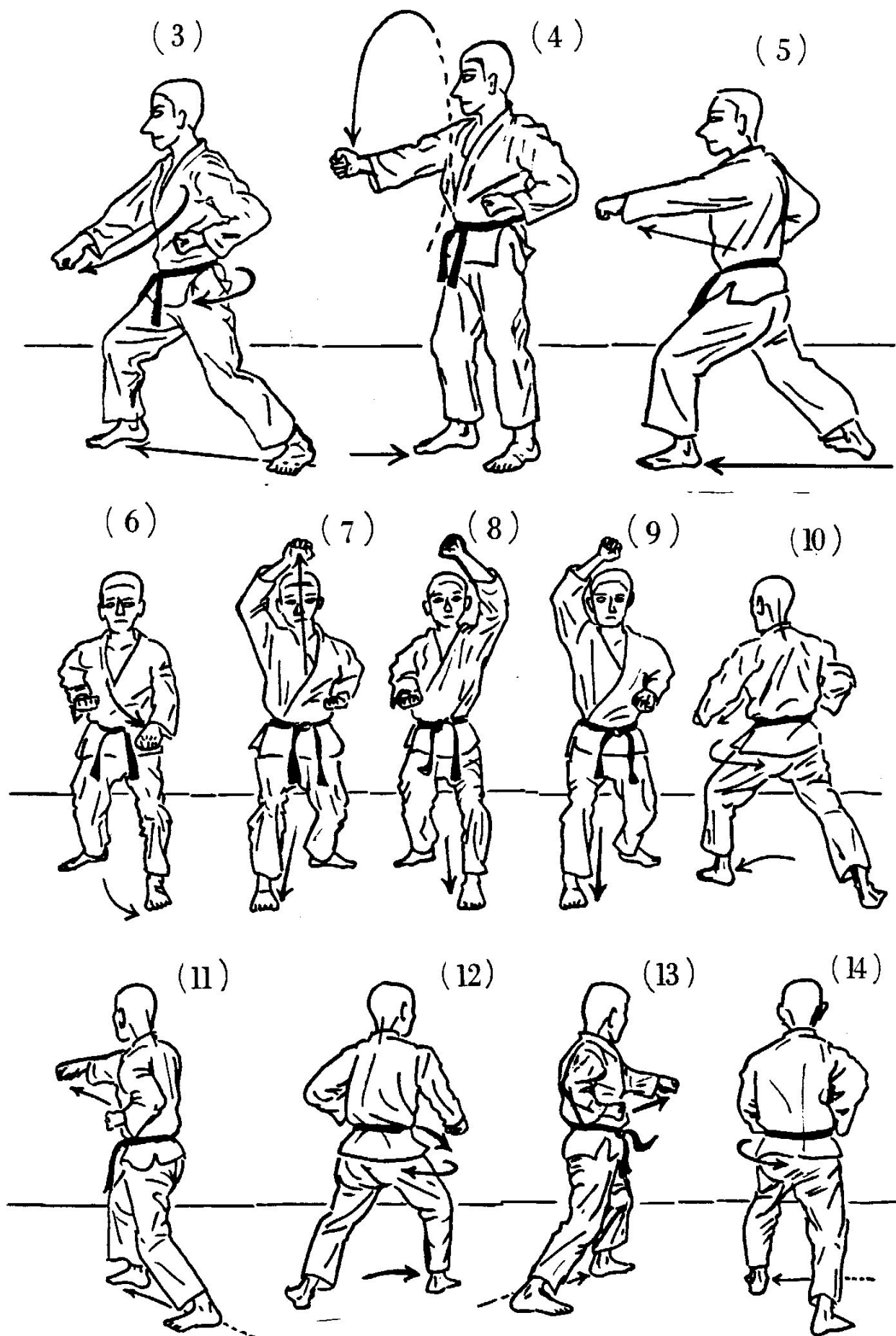


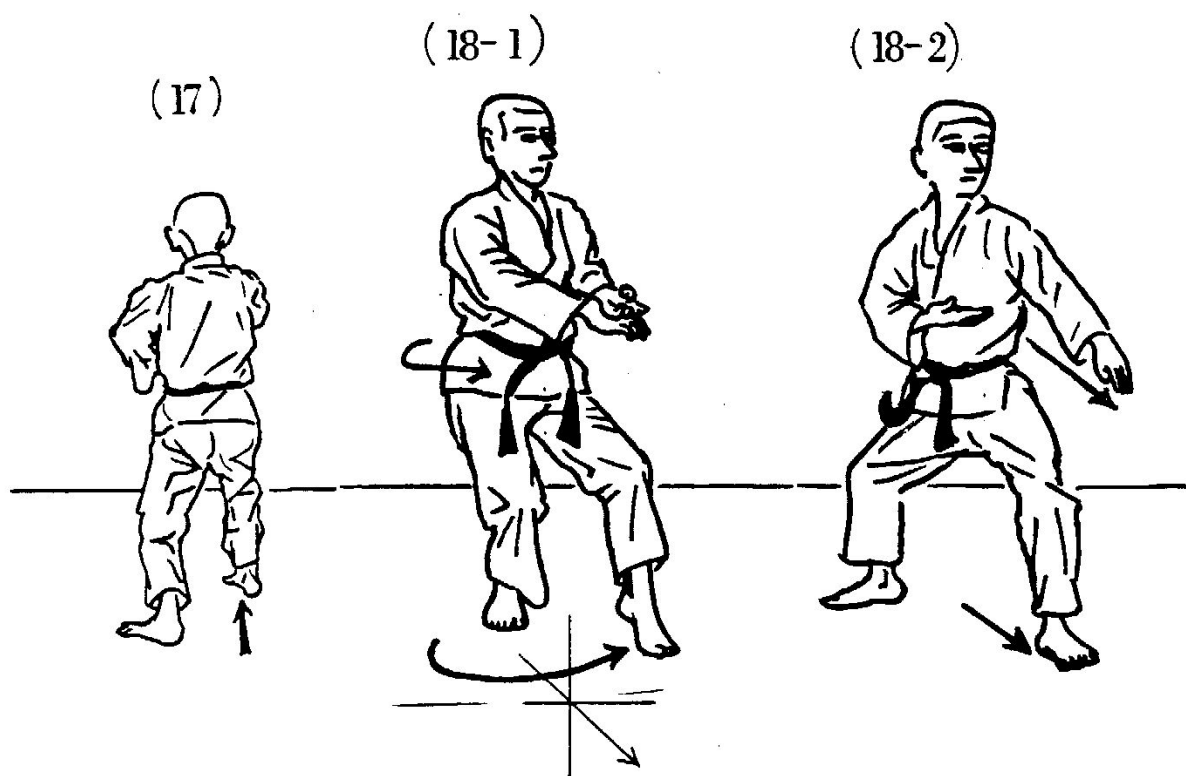
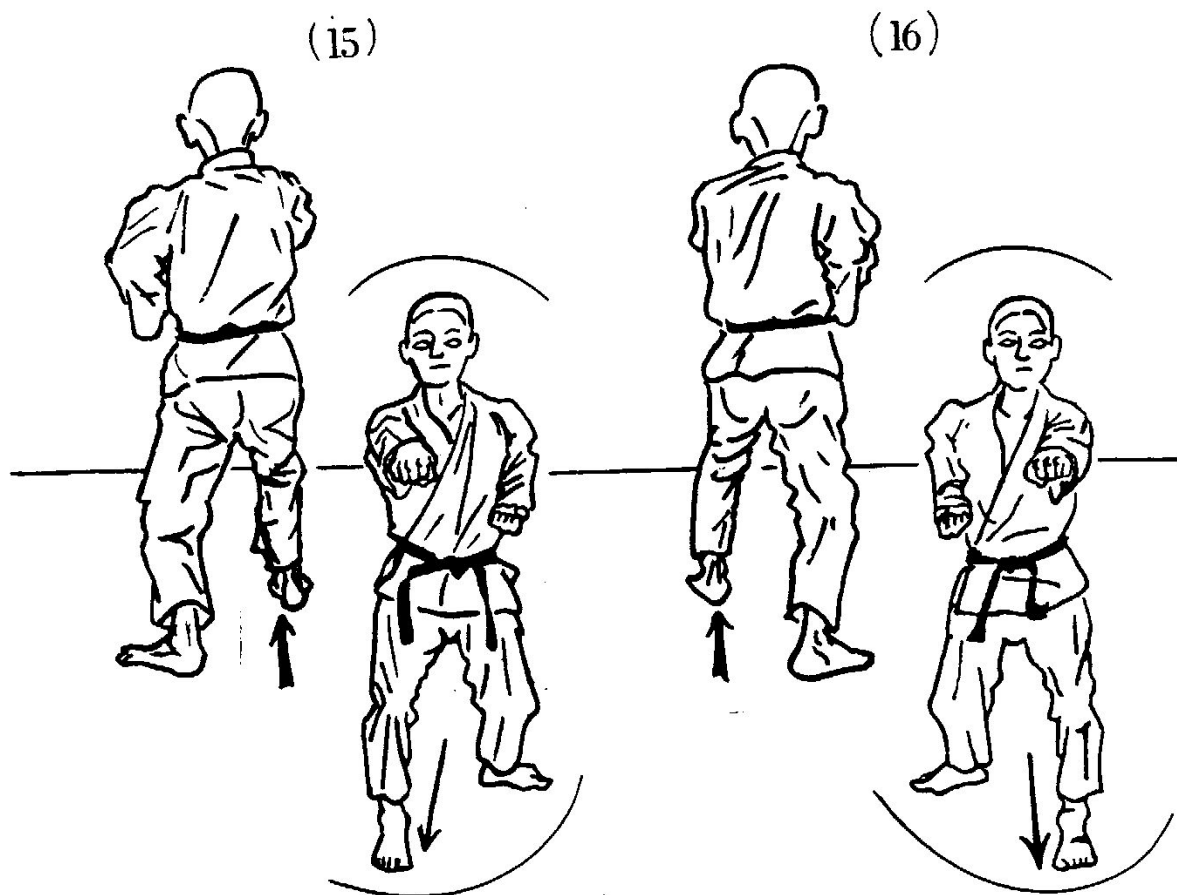
(1)

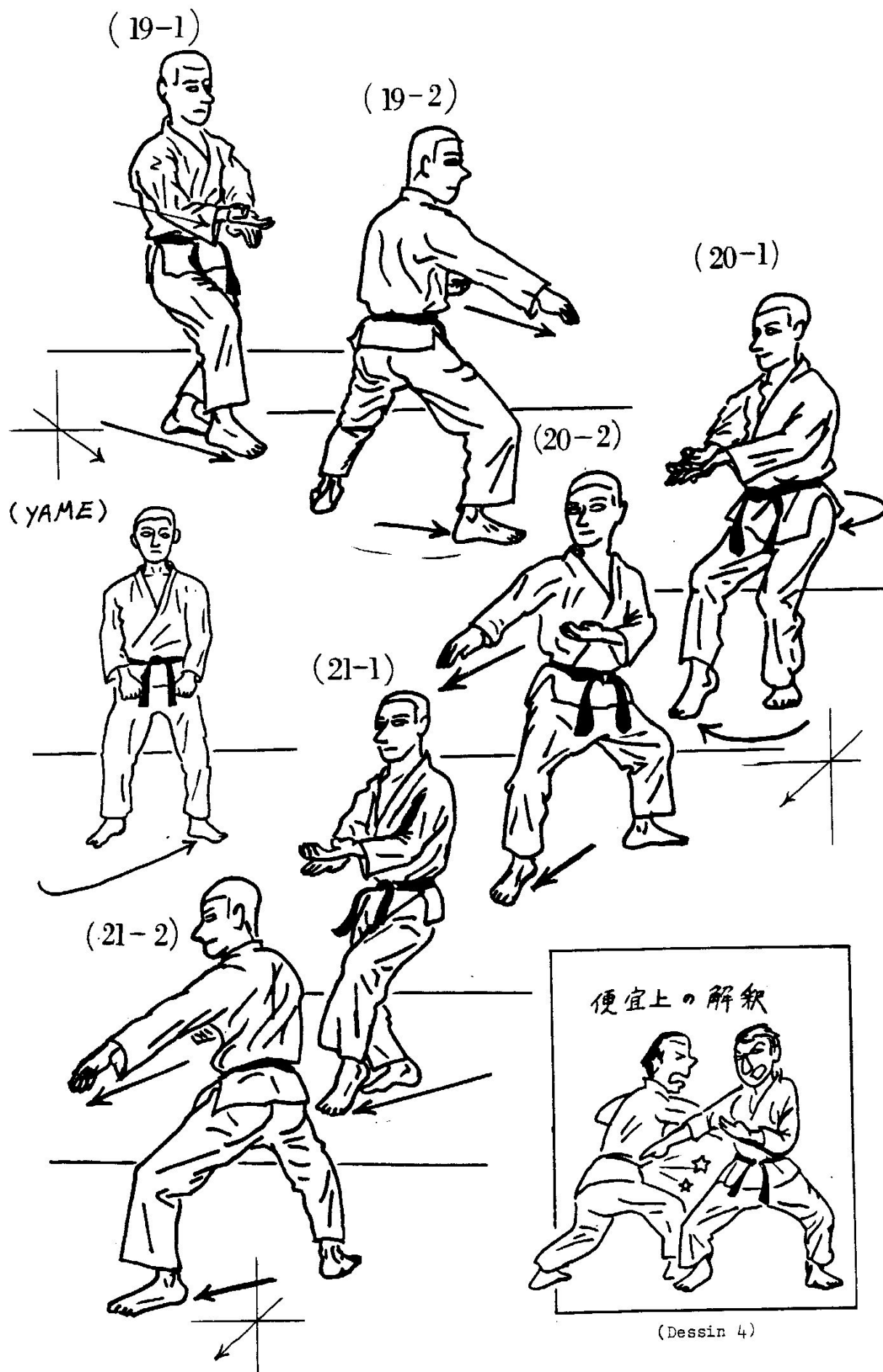


(2)



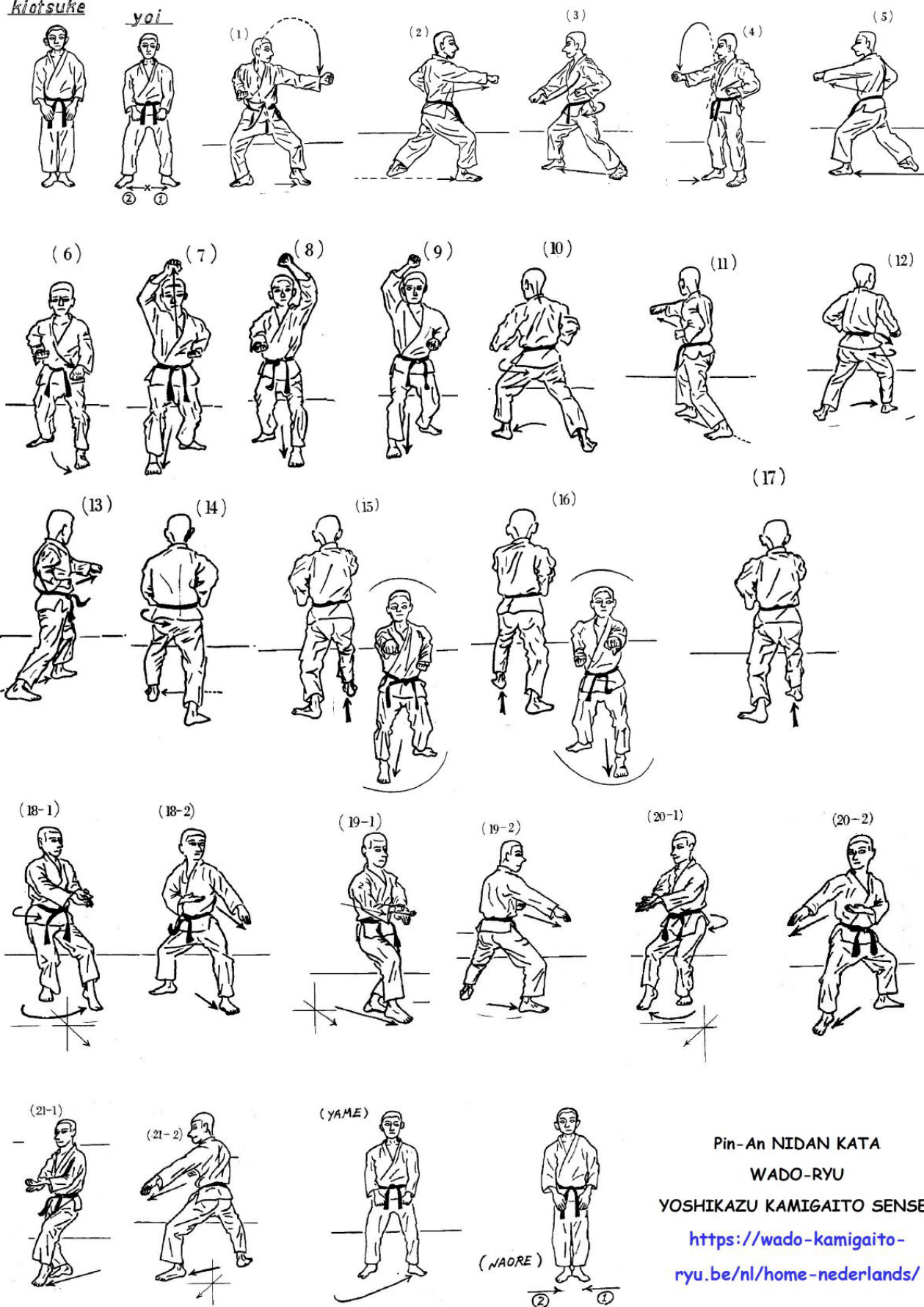






kiotsuke

yoi



Pin-An NIDAN KATA
WADO-RYU
YOSHIKAZU KAMIGAITO SENSEI
<https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/home-nederlands/>



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

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



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

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

Handleiding voor Lesgever Karate WADO-RYU

KATA - Pin-an Shodan



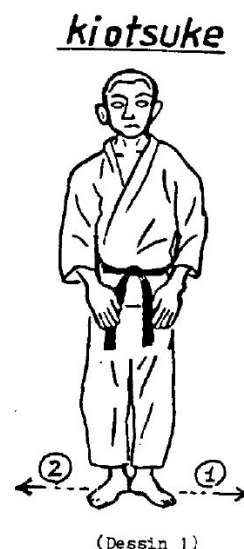
Yoshikazu KAMIGAITO

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

PINAN SHODAN

POSITIE VAN KIOTSUKE (letterlijk : aandachtig zijn),

Figuur 1 : De hielen zijn bij elkaar, de grote tenen zijn gespreid, de handen hangen tegenover de dijën, maar de nek moet verticaal en soepel zijn. De richting van de blik is horizontaal zonder een bepaald doel voor ogen (zoals men kijkt naar verre bergen). Men moet in elk geval mentaal en fysisch kalm zijn.



POSITIE VAN YOI,

Figuur 2 : Vanuit de positie KIOTSUKE verwijdert men eerst de linkervoet naar links, dan de rechtersvoet naar rechts. De verwijding van de voeten, gemeten vanaf de buiten kant van de hielen, moet ongeveer gelijk zijn aan de breedte van de heupen. Men sluit de vuisten ter plaatse zonder al te veel samen te knijpen.

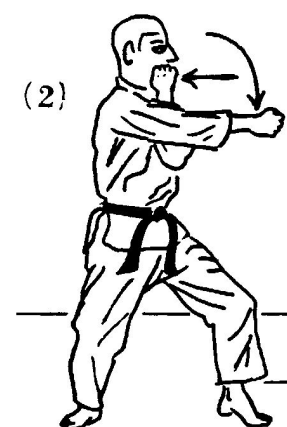
(Zie VOL.2 I A)



1. Verplaats de linkervoet naar links en ga over in MAHANMI-NO-NEKOASHI, terwijl men de beide armen tegelijkertijd opheft zoals op de tekening (1); de linkerarm blokkeert van voor naar achter, terwijl de rechterarm zich in houding plaatst voor het voorhoofd. Zie tijd (1) van Pin-An Nidan voor de positie van MAHANMI-NO-NEKOASHI.



2. Behoudt de stand van de benen, terwijl u de linkervuist terugtrekt met de voorarm verticaal voor de rechterwang (de rug van de vuist naar buiten gericht). Terzelfdertijd slaat u van hoog naar laag met de onderkant van de rechtervuist (pinkzijde) (TETTSUI).



N.B. : De beide armbewegingen worden gelijktijdig uit-gevoerd, maar het doel van ieder is verschillend, De linkerarm voert UCHI-UKE uit, de rechterarm slaat verticaal (hetzij als verdediging, hetzij als aanval). Het belangrijkste doel van fase (2) is de stand van de benen in MAHANMI-NO-NEKOASHI behouden, niettegenstaande de verdraaiing van de romp.

Het tweede doel is de armen gelijktijdig in verschillende richtingen te laten werken en voor verschillende doeleinden te gebruiken. Fase (1) moet dus begrepen worden als een voorbereiding op fase (2); stel het u dus niet voor als een verdediging tegen een aanval van een tegenstander die zich links van u bevindt.

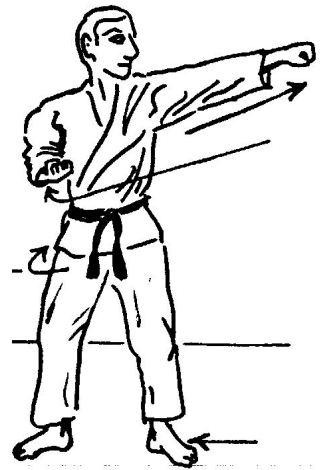
Men kan de opmerking van tijd (1) van PIN-AN NIDAN toepassen op de relatie tussen de positie en de slag TETTSUI.

3. Terwijl u snel de romp-draait, gaat u opnieuw over tot de

YOI-stand, sla tegelijkertijd met TETTSUI naar links ter hoogte van de slaap, terwijl de draaiing van de heupen benut wordt. Trek de rechtervuist energiek achteruit.

Men moet eerder de rechterarm krachtig naar achter trekken om het bovenlichaam te draaien, dan met de linkerhand de vuistslag te geven. De linkervuist en de linkervoet komen automatisch op hun plaats door de snelle beweging van het bovenlichaam.

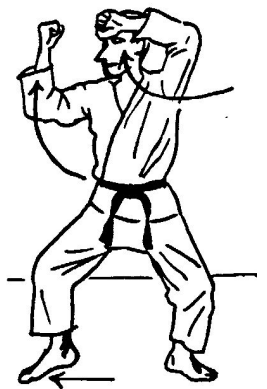
(3)



4. Spiegelbeeld van fase (1).

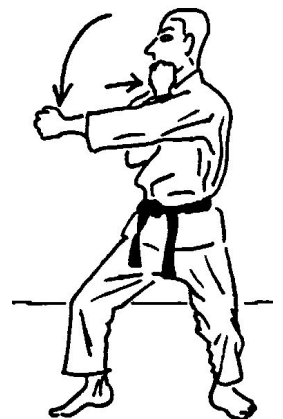
N.B.: breng de vuisten niet te laag om de beweging van de armen uit te voeren; breng de linkervuist ongeveer recht- streeks voor het voorhoofd. Wat de rechtervuist betreft, laat deze een beetje zakken naar de linkerlies

(4)



(5)

5. Spiegelbeeld van fase (2).

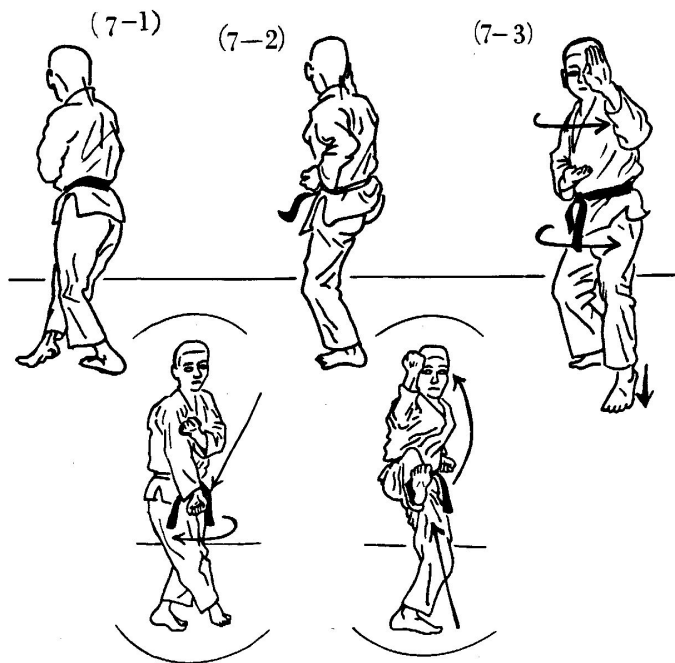


(6)



6. Spiegelbeeld van fase (3).

7. Draai het lichaam ter plaatse naar rechts en blokkeer, terwijl u naar achteren kijkt, met de rechtervoorarm op gezichtshoogte (met JODAN-KOTE-UKE); op hetzelfde ogenblik schopt u met de rechtervoet ter hoogte van de maagstreek. Laat de voet met dewelke u net geschopt hebt, vlak naast de hiel van



de linkervoet zakken en draai het lichaam in de richting van het begin van de KATA. Vorder opnieuw met de linkervoet en ga over tot de MAHANMI-NO-NEKOASHI-stand. Voer SHUTO-UKE links uit, na de linkerhand naast de rechterwang geplaatst te hebben (met de handpalm naar de wang gekeerd). Voor deze kerende beweging moet men de draaiing van het lichaam benutten.

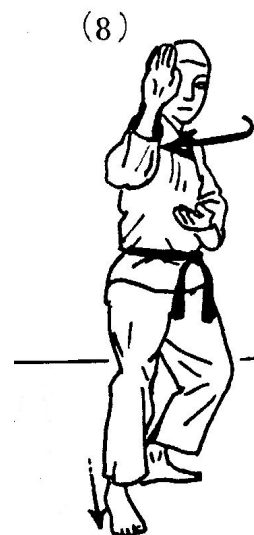
Het doel van dit gedeelte is een zijwaartse schop (YOKO-GERI) uit te voeren, terwijl men de oriëntatie van het lichaam helemaal wijzigt.

De beginners doen er best aan de beweging van de rechterarm (KOTE UKE) en deze van het rechterbeen (YOKO-GERI) te scheiden en ze na elkaar uit te voeren. Omdat zij het risico lopen de armbeweging te verwaarlozen teneinde met kracht te kunnen schoppen. Ook de experts moeten voortdurend op letten. Het is niet nodig ze altijd gelijktijdig uit te voeren.

Bij de voorbereiding van het vegen met de rechterarm plaatst men meestal de vuist, door ze naar binnen te draaien, bij de rechterbil waarbij de rug van die vuist die bil lichtjes raakt. De linkerarm blijft aan de gordel. Deze tekening geeft een tijdelijk middel aan voor diegenen die niet goed genoeg kracht kunnen geven aan de twee slagen tegelijkertijd.

Zie VOL.2,XI, voor wat de bewegingen van SHUTO-UKE betreft.

8. Vorder met de rechtersvoet in HANMI-NO-NEKOASHI en voer SHUTO- UKE rechts uit.



9. Op dezelfde wijze SHUTO-UKE links uitvoeren



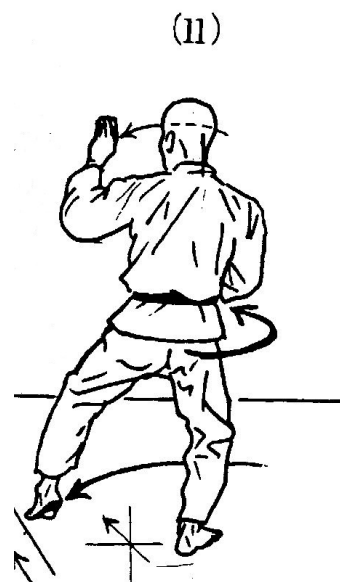
10. Vorder met de rechtersvoet, maar dit keer in de JUNZUKI-houding, val aan op de plexushoogte met de vingers van de rechterhand (NUKITE), die verticaal blijft. Trek de linkervuist naar achter tot aan de gordel. KIAI.

N.B. : De rechterhand niet achteruittrekken alvorens met NUKITE te steken, maar lanceer haar onmiddellijk vanop de plaats waar ze zich bevindt.



11. Pivoteer 225° op de rechtersvoet naar links-achter, om over te gaan in HANMI-NO-NEKOASHI, voer SHUTO-UKE links uit.

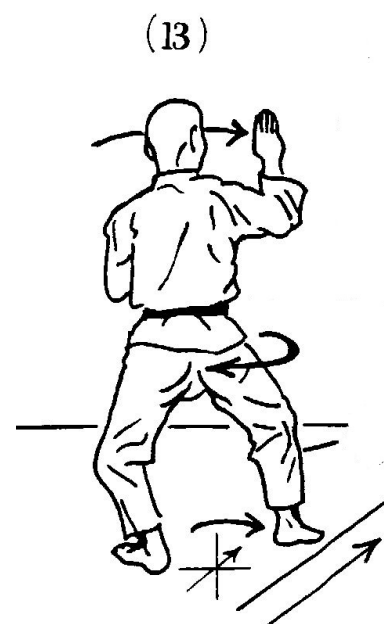
N.B.: De tijden 11 en 14 moeten niet uitgelegd worden als een geval waarin de vijand u zou aanvallen uit die richtingen. Het gaat hier om een oefening om lichaamsbewegingen aan te leren die snel en correct zijn, waarbij men van richting verandert met een harmonie in de bewegingen van de ledematen en lichaam.



12. Vorder met de rechtersvoet in HANMI-NO-NEKOASHI; voer SHUTO-UKE rechts uit.



13. Pivoteer 90° op de linkervoet naar rechts en voer SHUTO-UKE rechts uit in de HANMI-NO-NEKOASHI stand.



14. Vorder met de linkervoet en voer SHUTO-UKE rechts uit in HANMI-NO-NEKOASHI.

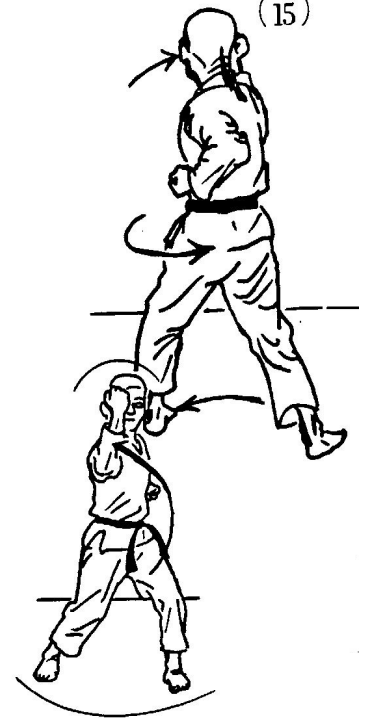
(14)



15. Pivoteer 45° op de rechtervoet naar links en ga over in de GYAKUZUKI-stand. Voer JODAN-KOTE-UKE rechts uit. Houdt de linkerhand aan de gordel.

N.B.: - Men kan van de positie van de linkerhand in fase (14) gebruik maken op de volgende wijze: bewaar de houding van de linkerarm terwijl men volledig de stand van de benen verandert en op het ogenblik dat men de afweerbeweging met de rechterhand uitvoert, trek dan de linkerhand krachtig naar de gordel, terwijl men de vuist sluit, om te profiteren van de ermee gepaard gaande krachten.

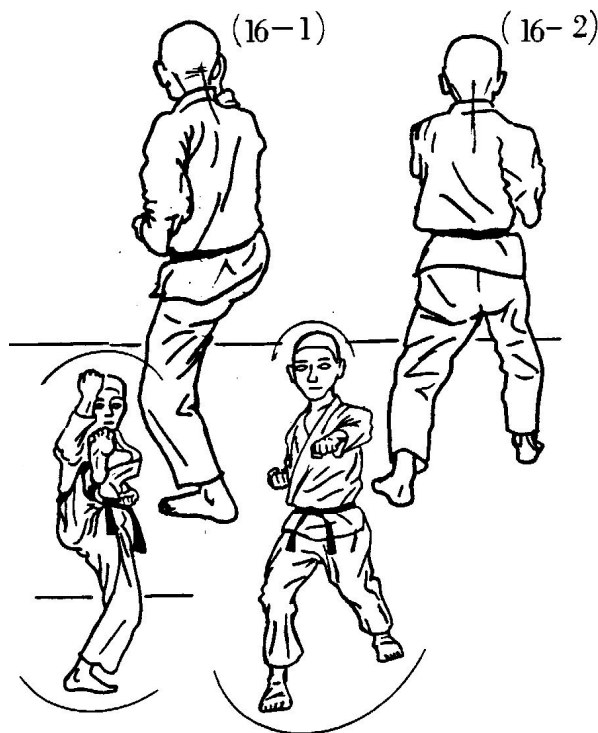
(15)



Beweging van de rechterarm: laat eerst de vuist tot voor de linkervlies dalen, terwijl men ze draait voor het aangezicht (de gevorderden voeren deze blokkering met minder omvang maar sneller uit, terwijl ze de vuist minder laag laten dalen, een beetje toy onder de linkerelleboog). Draai op het ogenblik van de KIME de borst een beetje naar links om de slag van de tegenstander voorbij te laten gaan.

- De tijden (15) en (16), evenals (17) en (18) zijn psychologisch, en vaak praktisch, een opeenvolging van bewegingen.

16. Schop met de rechtermoot op midden-hoogte (CHUDAN) en voer GYAKU-ZUKI links uit.

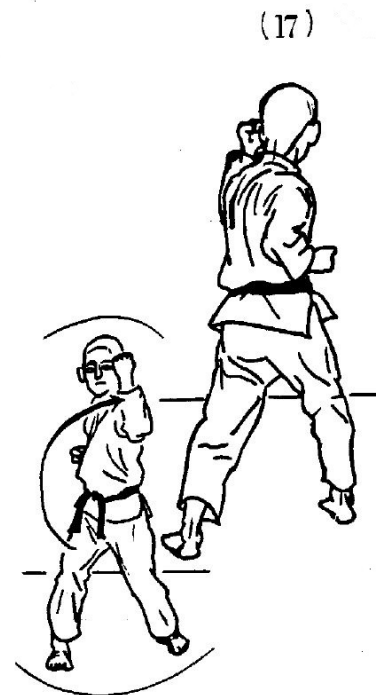


17. Voer KOTE-UKE links uit, ter plaatse.

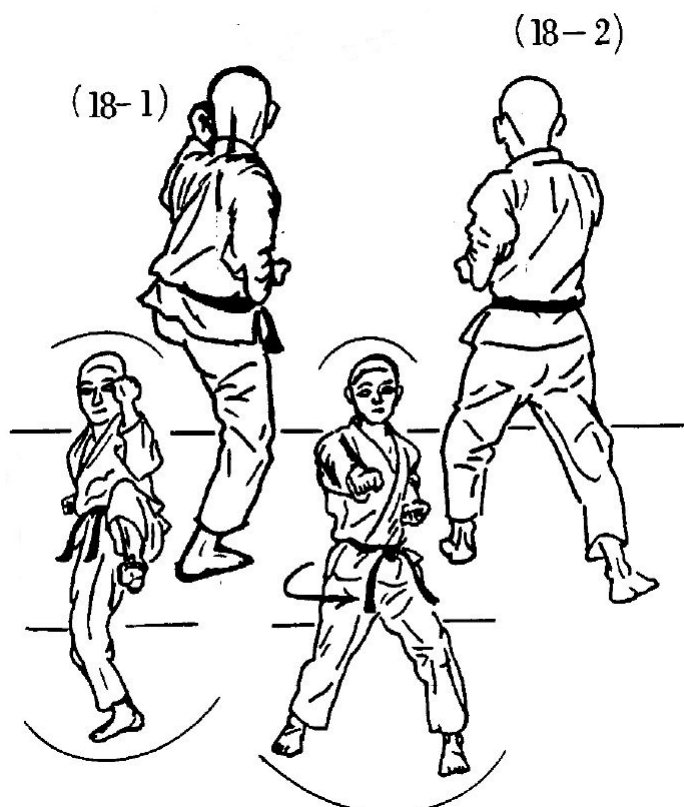
N.B.: Zoals in fase (15), laat eerst de vuist zakken tot bij de rechterlies, terwijl men ze naar binnen draait. De rechtermoot niet bewegen

Men kan deze beweging op de volgende wijze indelen:

- Eerst brengt men zijn vuist naar beneden tot in de nabijheid van de zwevende rib van de rechter-zijde, waarbij de vuist helemaal naar binnen draait.
- Daarna draait men zijn vuist in KOTE-UKE waarbij men profiteert van de kracht die de bruuske rotatie van de borstkast teweegbrengt ten gevolge van een naar achter trekken van de rechterschouder.



18. Schop met de linkervoet, daarna GYAKU-ZUKI rechts.
Spiegelbeeldbeweging van fase (16).



19. Vorder

met de rechtervoet en voer KOTE-UKE rechts uit. Houdt de linkervoorarm on de maagstreek.

N.B.: Draai eerst en vooral de heupen naar links en coördineer de neergaande beweging van de rechtervuist (zoals in (15) en (17)) met deze van de linkerhiel die naar binnen draait. Vorder vervolgens en op het moment dat het lichaam de gewenste positie inneemt, blokkeer dan, geheel draaiend, krachtig met de rechterhand en maak hierbij gebruik van de lichaamsrotatie. In het begin doet men er beter aan lichtjes de binnenkant van de rechterelleboog aan te raken met de linkervuist om zich te concentreren.

Vooruitgaan terwijl men zijn rechterarm soepel naar de linker onderkant van het lichaam raakt. Van daaruit al vegend de voorarm weer oprichten. Deze KIME en het stoppen van de rechtervoet gebeuren ogenblikkelijk. De linkerarm zakt een beetje, in harmonie met de beweging van de rechterarm, om daarna in de positie te worden gebracht zoals in de positie hierboven aangeduid.



20. Pivoteer 225° op de rechtersvoet naar links en voer GEDAN-BARAI links uit, terwijl men overgaat in ZENKUTSU-DACHI (de JUNZUKI-stand)

N.B.: De twee vuisten verplaatsen zich onmiddellijk, vertrekkende van de positie waarin ze zich bevonden; coördineer de veegbeweging met de draaiing van de heupen.



21. Vorder met de rechtersvoet, in ZENKUTSU-DACHI en voer JODAN-AGE-UKE uit.



22. Pivoteer 90° op de linkervoet naar rechts in ZENKUTSU-DACHI en voer GEDAN-BARAI rechts uit.

N.B.: De linkervuist niet bewegen.

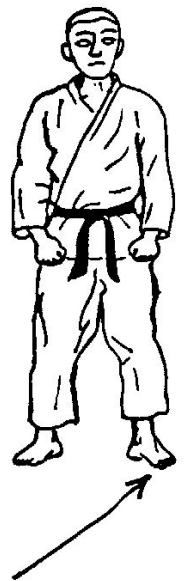


23. Vorder met de linkervoet, in ZENKUTSU-DACHI, voer JODAN-AGE-UKE links uit.



YAME: keer terug in de YOI-stand.

yame



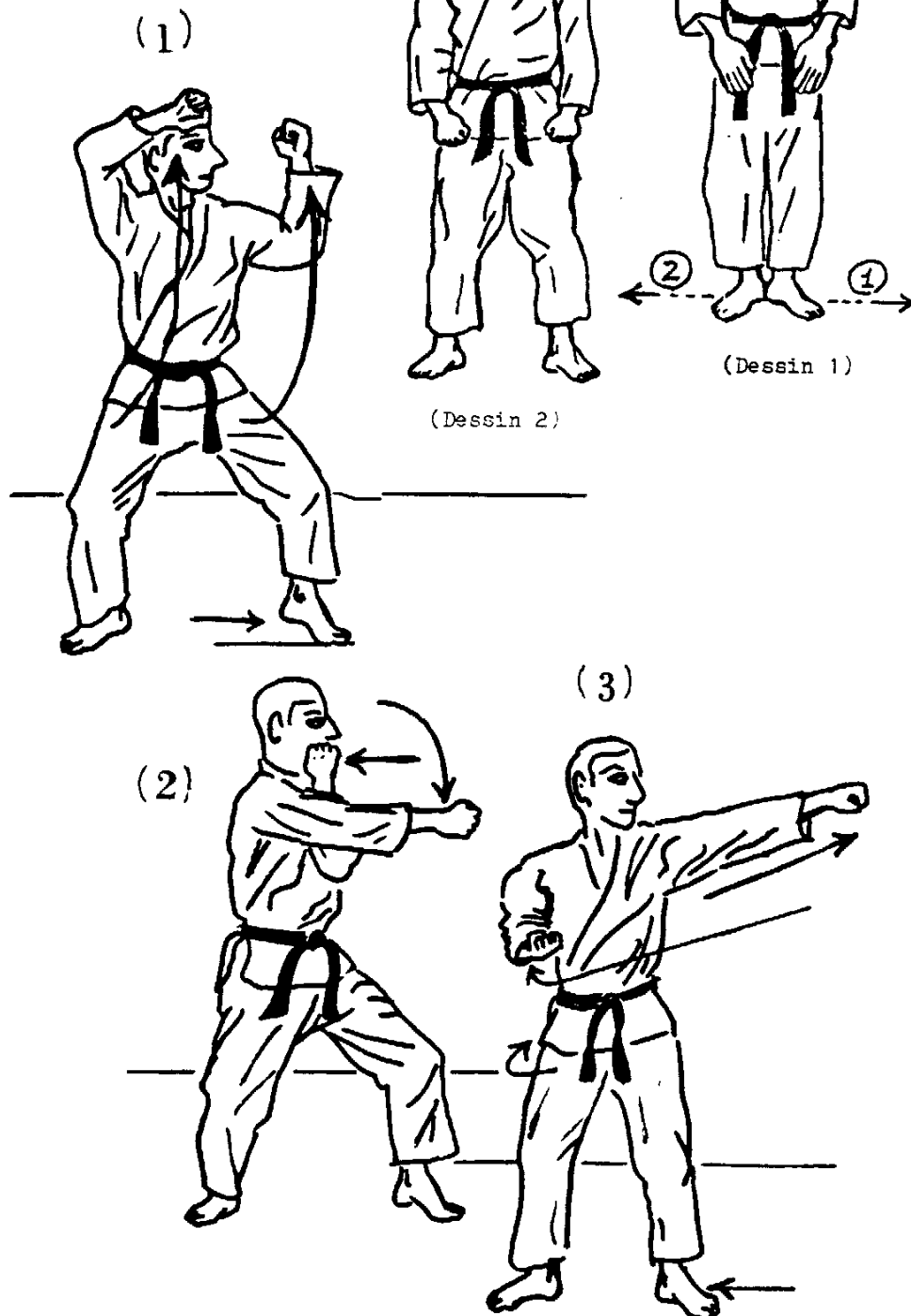
NAORE: keer terug in de KIOTSUKE-stand.

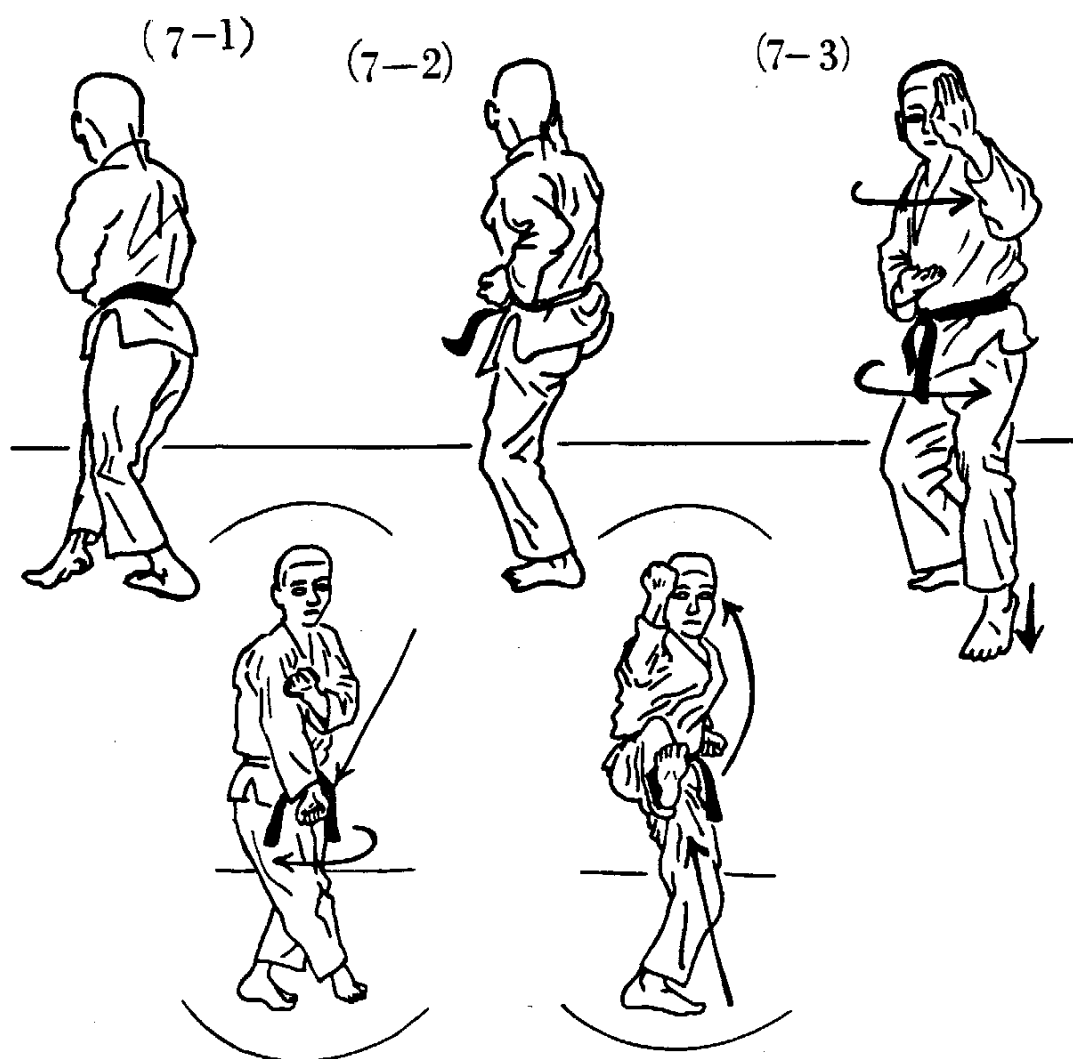
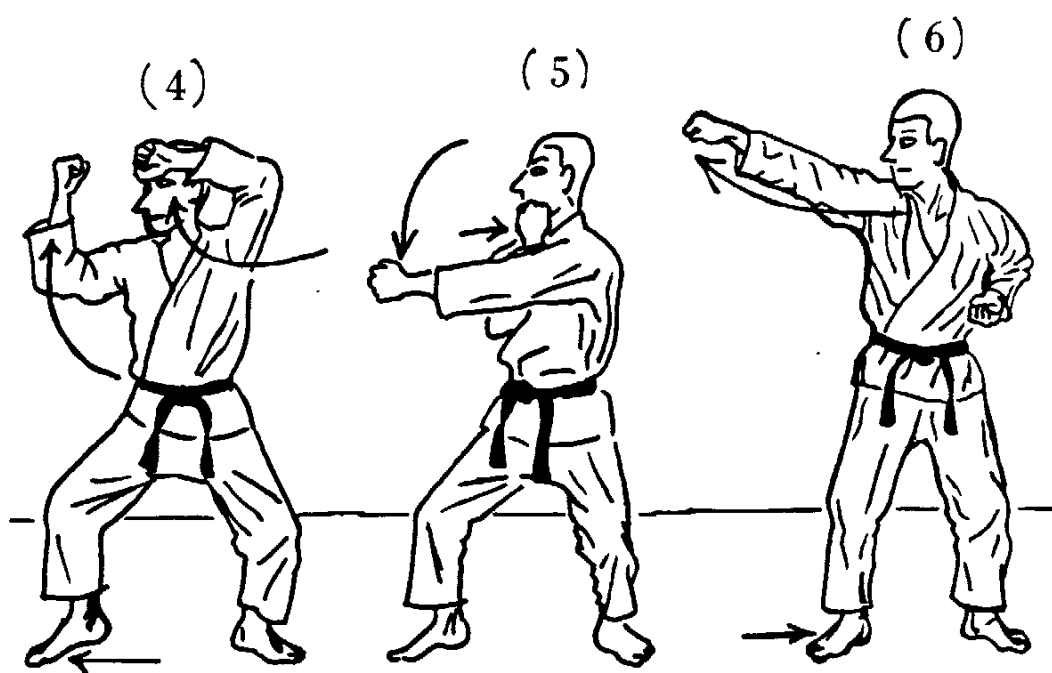


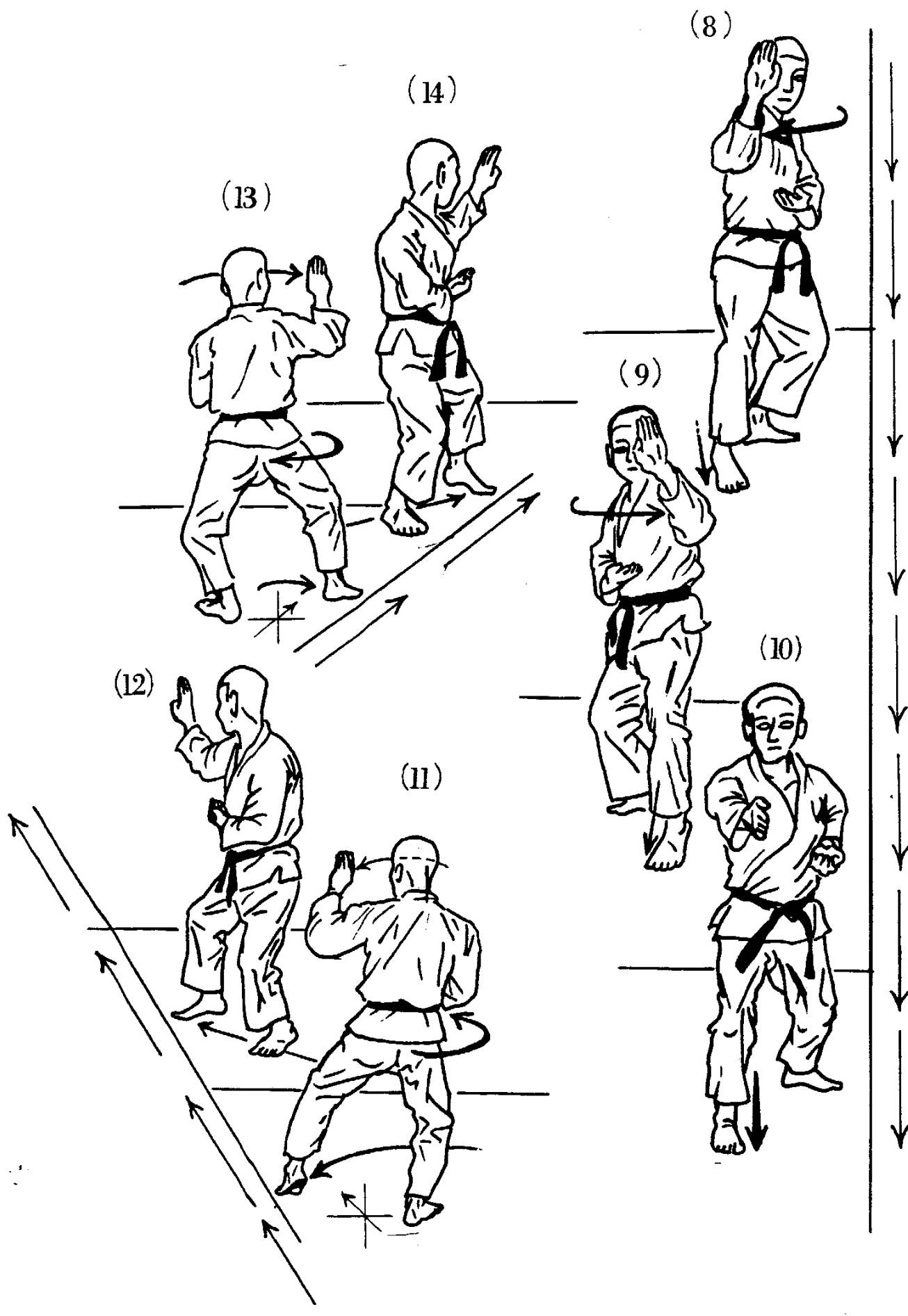
PIN-AN
SHODAN

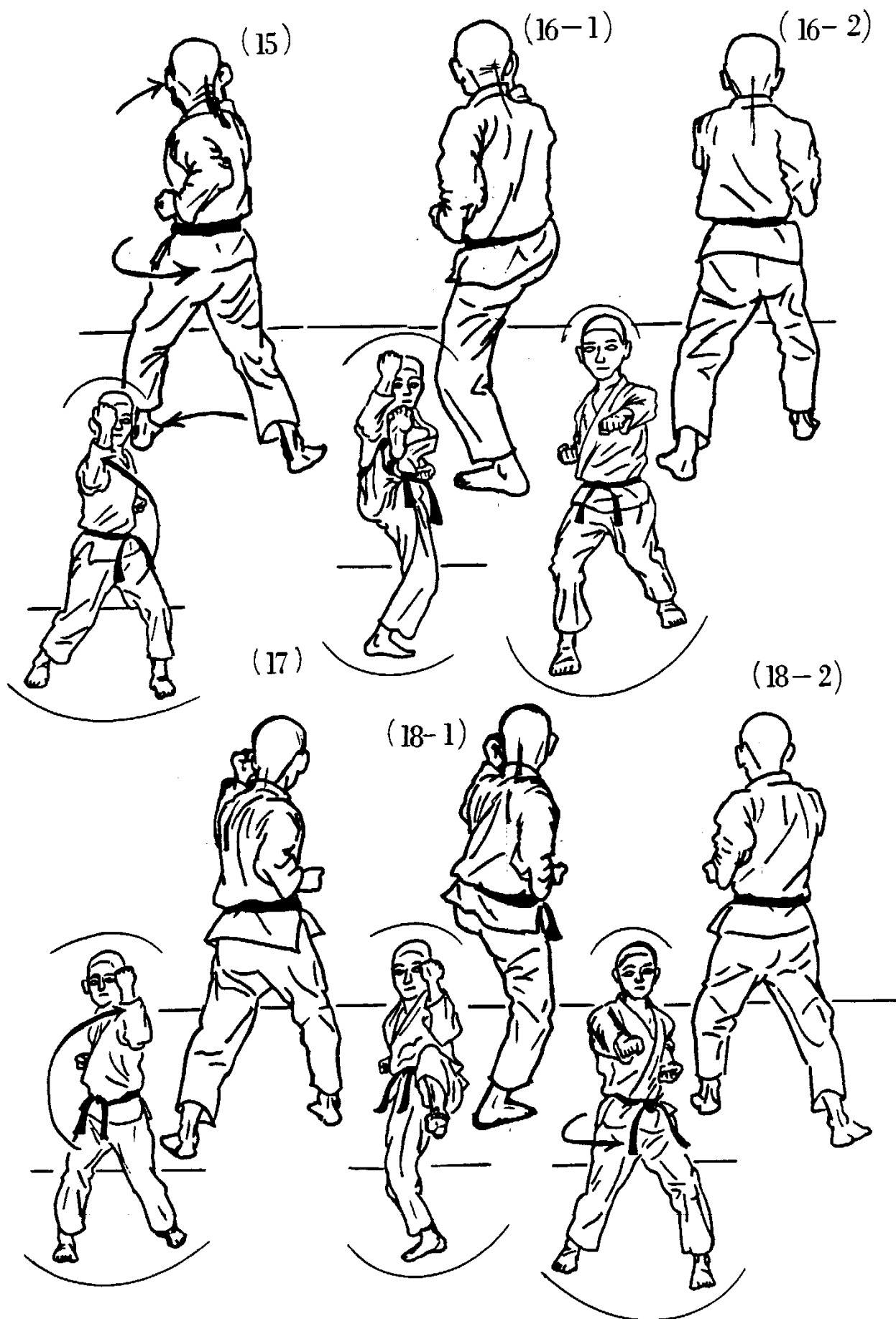
Yoi

kiotsuke

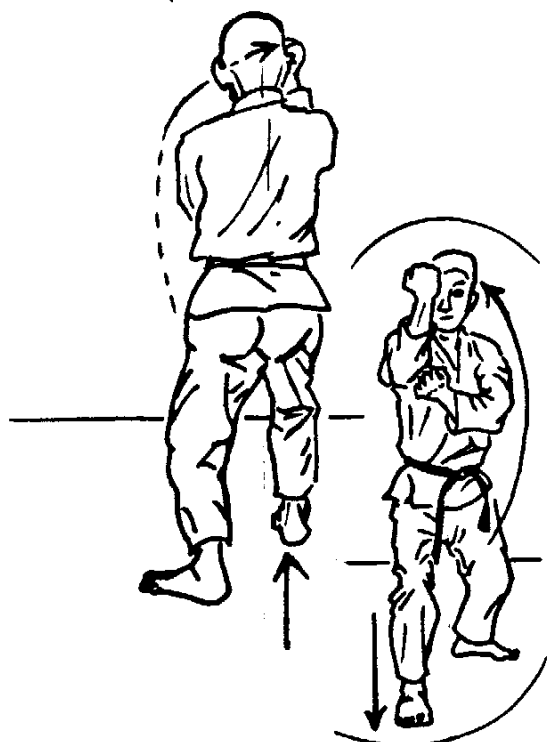








(19)



(20)



(21)



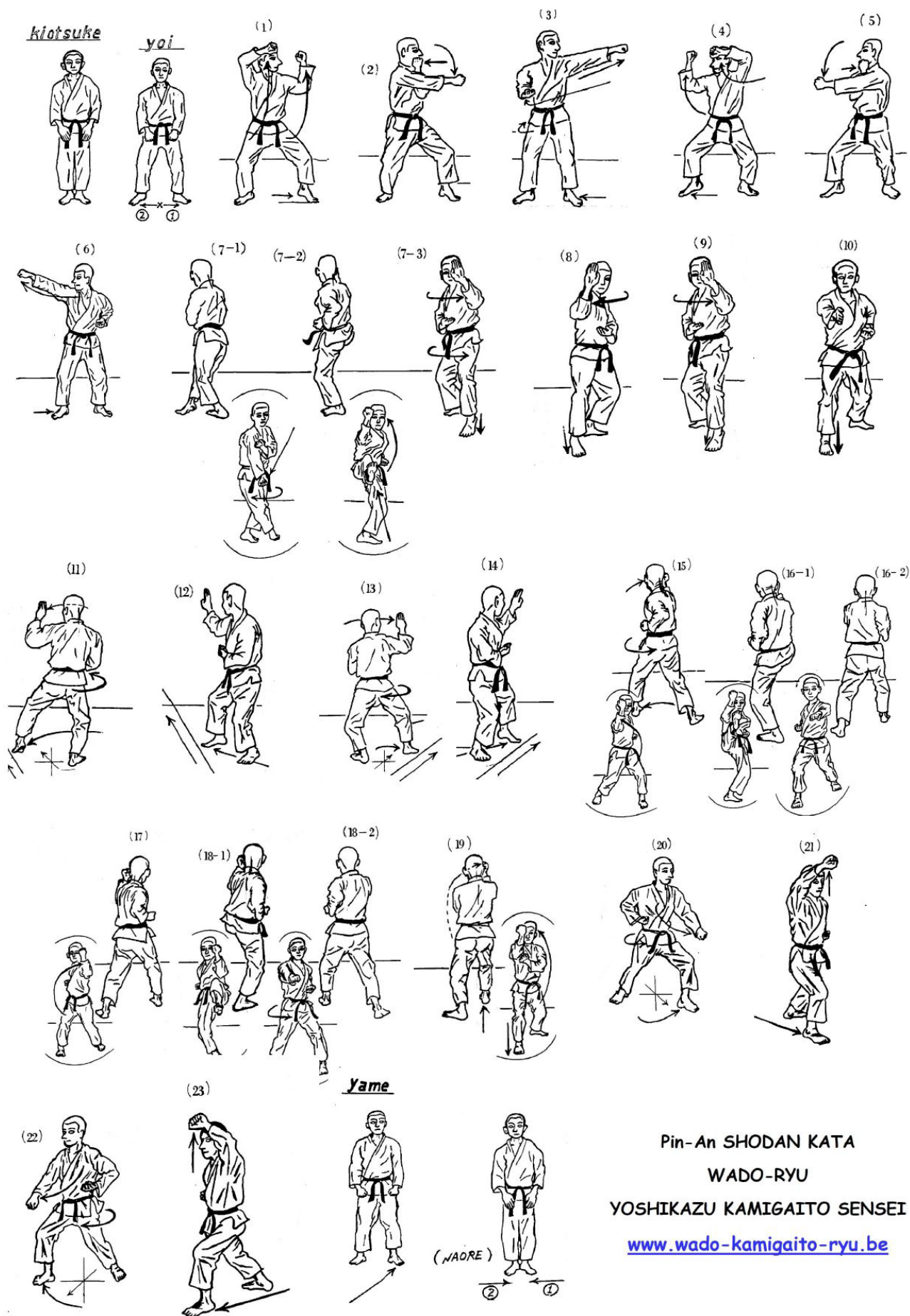
yame

(23)



(22)





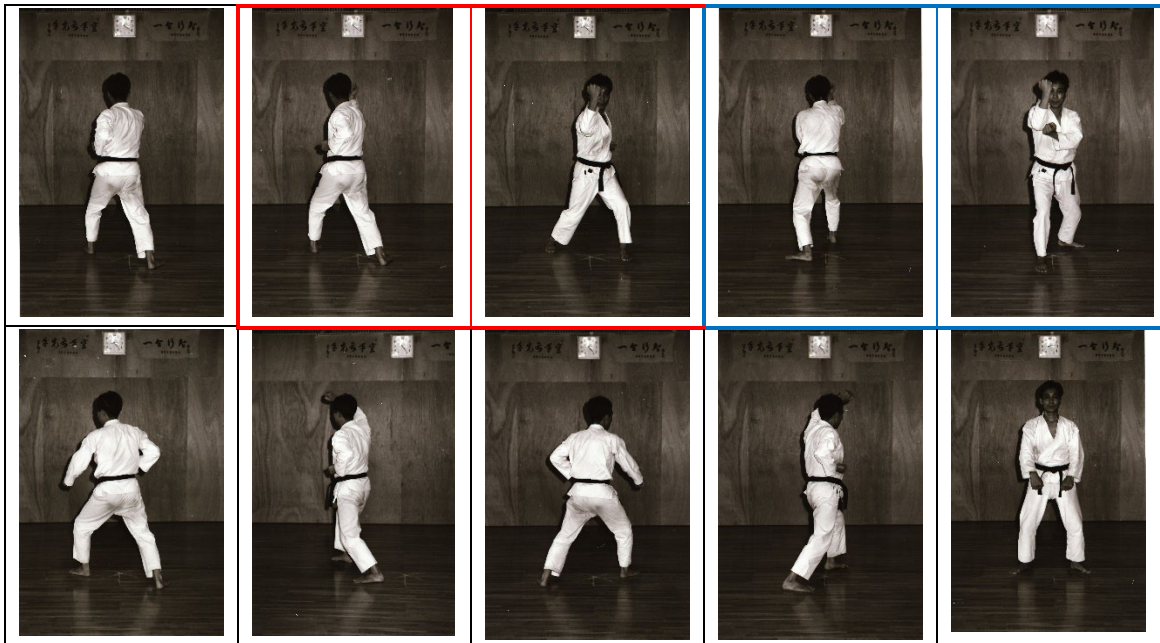
Pin-An SHODAN KATA
WADO-RYU
YOSHIKAZU KAMIGAITO SENSEI
www.wado-kamigaito-ryu.be



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

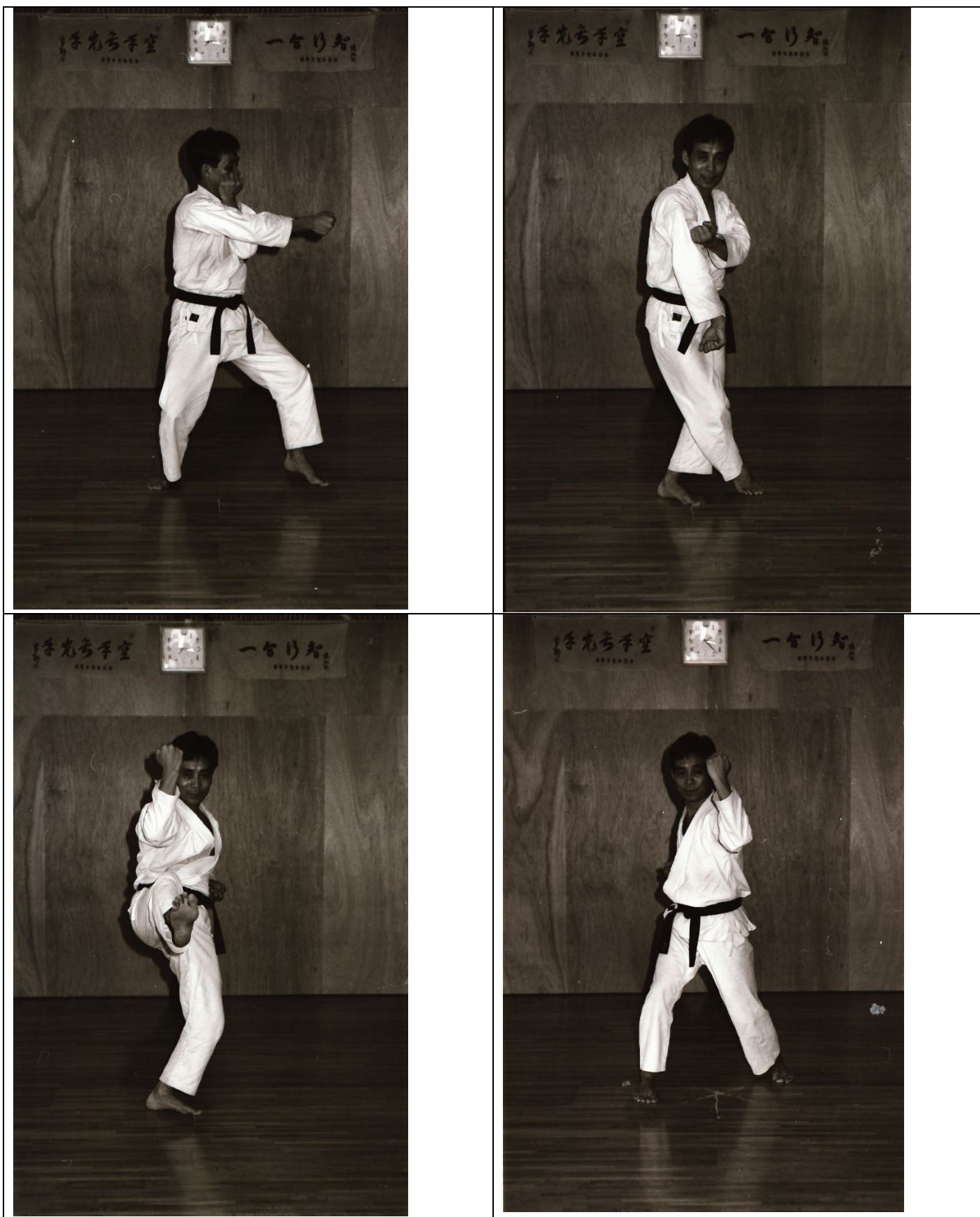
<https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/home-nederlands/>

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



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

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



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

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

Handleiding voor Lesgever Karate WADO-RYU

KATA - Pin-an Sandan



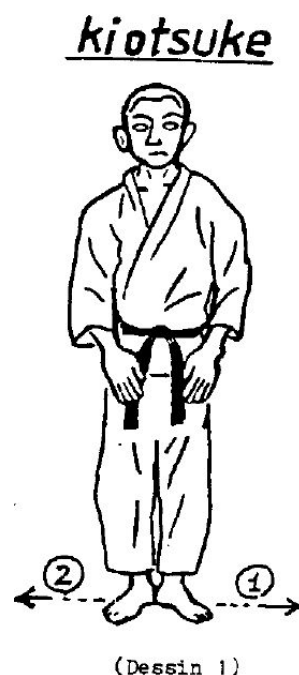
Yoshikazu KAMIGAITO

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

PINAN SANDAN

POSITIE VAN **KIOTSUKE** (letterlijk : aandachtig zijn),

Figuur 1 : De hielen zijn bij elkaar, de grote tenen zijn gespreid, de handen hangen tegenover de dijen, maar de nek moet verticaal en soepel zijn. De richting van de blik is horizontaal zonder een bepaald doel voor ogen (zoals men kijkt naar verre bergen). Men moet in elk geval mentaal en fysisch kalm zijn.



POSITIE VAN **YOI**,

Figuur 2 : Vanuit de positie KIOTSUKE verwijdert men eerst de linkervoet naar links, dan de rechtersoet naar rechts. De verwijding van de voeten, gemeten vanaf de buiten kant van de hielen, moet ongeveer gelijk zijn aan de breedte van de heupen. Men sluit de vuisten ter plaatse zonder al te veel samen te knijpen.

(Zie VOL.2 I A)



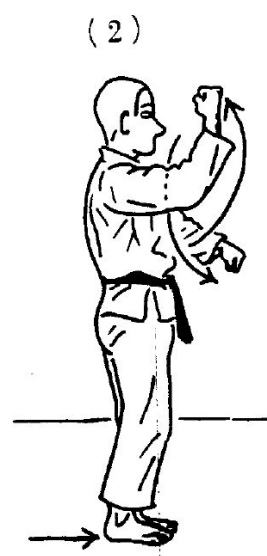
1. Pivoteer 90° op de rechtervoet naar links, en voer KOTE-UKE links uit in de SHOMEN-NO-NEKOASHI-stand. De rechtervuist wordt naar de gordel getrokken.

N.B.: Het doel van deze fase is de studie van de richtingsveranderingen van het lichaam en, bijgevolg, moet de oriëntatie van de heupen juist 90° veranderen. Hef onmiddellijk de linkervuist op vanuit de positie waarin ze zich bevond, terwijl men de rechterarm met kracht horizontaal achteruit trekt nadat men hem, met de handpalm omhoog, langs de maag treek liet glijden (de beide armen kruisen dus lichtjes).



2. Zet u recht, terwijl u de rechtervoet terugtrekt naast de linkervoet (de binnenkanten van de voeten zijn aaneengesloten vanaf de hielen tot aan de tenen: HEISOKU-DACHI-stand). Voer terzelfdertijd KOTE-UKE uit met de rechtervoorarm (langs de binnenkant van de elleboog) en veeg met de linkervoorarm zoals in GEDAN-BARAI.

N.B.: Men neemt de HEISOKU-DACHI positie in om de richting van de linkervoet te verifiëren; het voetpunt moet recht naar voren gericht zijn,



3. Voer terplaatse, in dezelfde houding, KOTE-UKE uit met de linkerarm en GEDAN-BARAI met de rechterarm. De rechtervuist moet langs de binnenkant van de linkerelleboog gaan.



4. Pivoteer 180° op de linkervoet naar rechts, voer KOTE-UKE rechts uit, in SHOMEN-NO-NEKOASHI, terwijl de linkervuist naar de gordel wordt getrokken. N.B.: Profiteer van de lichaamsdraaiing om de afweerbeweging te lanceren.



5. Spiegelbeeldbeweging van fase (2).



6. Spiegelbeeldbeweging van fase (3).



7. Pivoteer 90° op de rechtervoet naar links, voer KOTE-UKE rechts uit in SHOMEN-NO-NEKOASHI.



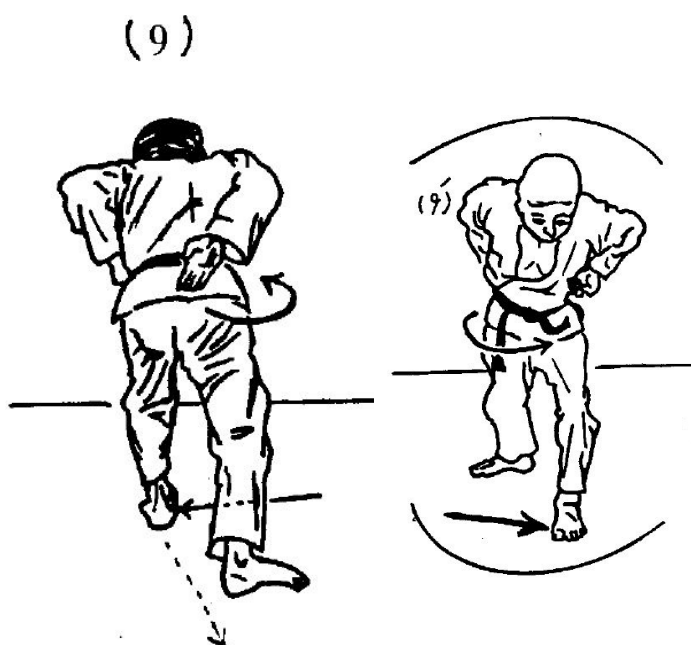
8. Vorder met de rechtersvoet en voer TATE-NUKITE rechts uit (de hand is verticaal gedraaid zoals in fase (10) van PIN-AN SHODAN).



9. Pivoteer 180° op de rechtersvoet naar links, buig naar voren, terwijl de rechterarm tegen de rug aan getrokken wordt. Draai de hand naar binnen, zodat de handpalm naar boven is gericht. De hand raakt de rug ter hoogte van het staartbeen.

N.B: Beeld u in dat de tegenstander uw rechtervuist

heeft gegrepen en haar probeert om te wringen. Ze biedt geen weerstand tegen deze beweging, maar om de kracht ervan te verminderen, buigt u zich naar voren om de tegenstander uit evenwicht te trekken. Trek de tegenstander niet mee enkel met de arm of de borst, maar met het gehele lichaam, inzonderheid met de heupen. Hierdoor glijdt de linkervoet vanzelf in de juiste positie (dit is een resultaat en niet een voorwaarde van de lichaamsdraaiing). Het heeft geen zin lawaai te maken door met de rechterhandrug op de bil te slaan.



10. Pivoteer 90° op de rechtersvoet naar links, voer GEDAN-BARAI links uit in SHIKO-DACHI . Trek de rechtersvuist krachtig naar de gordel.

N.B.: Doe alsof u gebruik maakt van de kracht van de tegenstander die u tot zich wil toetrekken en sla hem op de arm of de zijde, anders gezegd, stoot hem helemaal weg, terwijl u krachtig de rechterarm naar de gordel trekt alsof u hem zou ontrukken aan de handen van de tegenstander.

(9)-(10) De armen blijven soepel tot op het moment van GEDAN-BARAI, waarbij men zich verplaatst terwijl men de tegenstander eerst naar zich toe trekt en hem daarna soepel met het lichaam terugduwt. Alle bewegingen moeten door het gehele lichaam uitgevoerd worden.

11. Vorder met de rechtersvoet en voer JUNZUKI rechts uit.

N.B. : Beeldt u in dat u de tegenstander die achteruitwijkt, achtervolgt en aanvalt. Voor de gevorderden: de fasen

(9) (10) en (11) zijn aaneengeschakelde bewegingen, maar het is nodig ze afzonderlijk te voltooien.

12. Pivoteer 180° op de rechtersvoet naar links, en zet u in de MUSUBI-DACHI stand (de hielen tegen elkaar, de grote tenen van elkaar verwijderd = positie van KIOTSUKE) met de vuisten tegen de gordel, de handpalmen naar achteren gericht; de ellebogen van het lichaam verwijderd

De voorzijde van de beiden armen en de borst vormen één vlak. Zet geen kracht op de schouders. De vuisten raken de gordel slechts heel lichtjes. Zij mogen zeker niet op de heupen rusten..

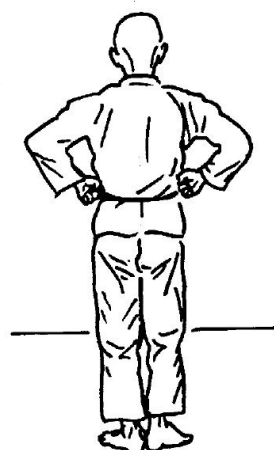
(10)

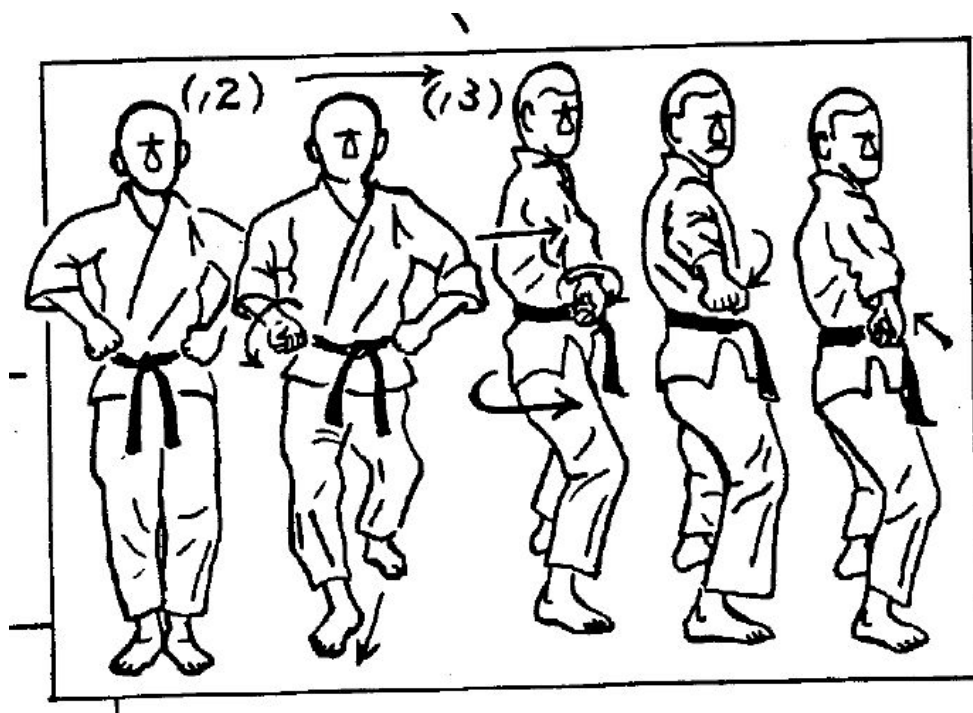


(11)



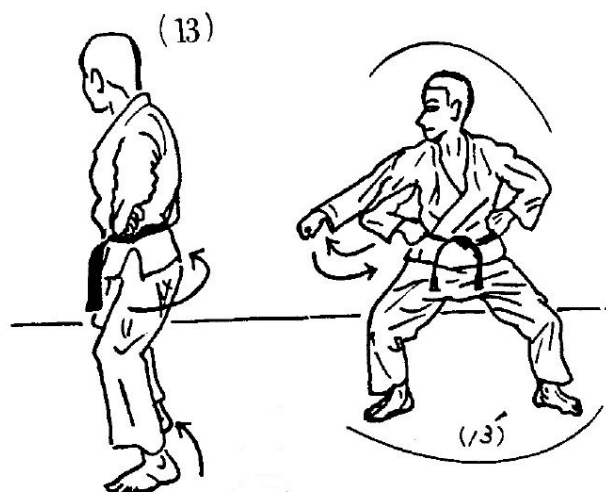
(12)



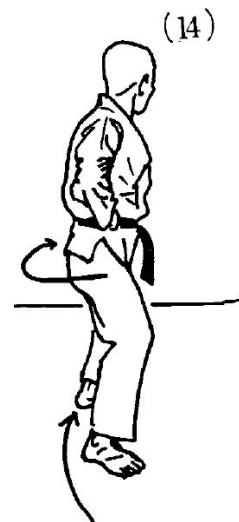


13. Vorder met de rechtervoet, ga over in SHIKO-DACHI en veeg de vuiststoot van de tegenstander weg met de rechterelleboog van buiten naar binnen; sla daarop onmiddellijk, met dezelfde arm, TETTSUI in zijn zijde. Breng de arm terug naar zijn beginpositie aan de gordel.

N.B. : Voer deze veegbeweging van de elleboog als volgt uit : trek eerst de rechterelleboog achteruit zoals voor een TSUKI (vuiststoot), verwijder daarna, terwijl de vuist geheel wordt gedraaid, de elleboog van het lichaam. Synchroniseer de heupdraaiing met de beweging van de elleboog. Zet uw lichaamsgewicht gedeeltelijk in, om bij de TETTSUI-slag, de vuist niet te laten stijgen.



14. Vorder met de linkervoet, voer de spiegelbeeldbeweging uit van fase (13).

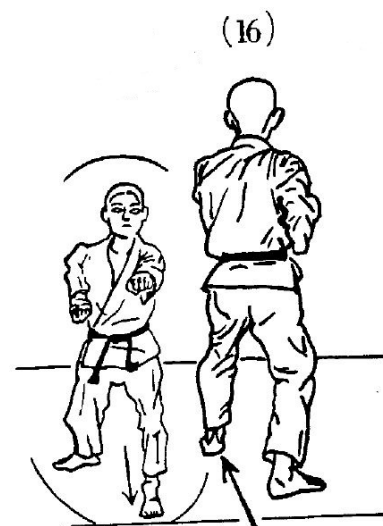


15. Zoals in fase (13), maar deze keer zonder de vuist terug te trekken na de TETTSUI-slag, houdt de vuist in de positie waar de KIME wordt gegeven.

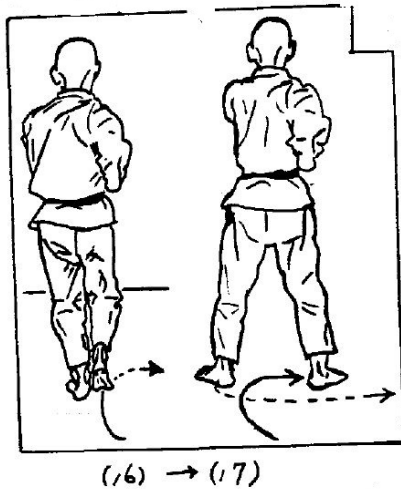
N.B.: Het komt erop aan de positie van de vuist en de doeltreffendheid van de slag na te gaan, wanneer men niet van zin is de vuist terug te trekken.



16. Vorder met de linkervoet, JUNZUKI links.



17. Breng eerst de rechtersvoet naast de linkervoet (verwijder ze van elkaar een beetje meer dan in de YOI-stand, terwijl men het lichaamszwaartepunt laat zakken).



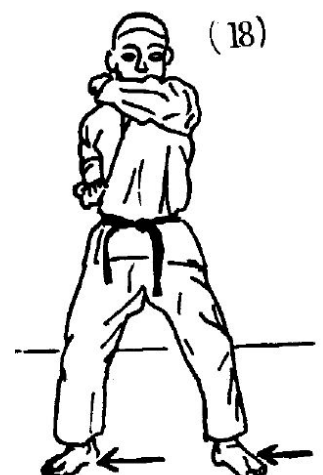
Pivoteer daarna

180° op de rechtersvoet naar links in de JIGOTAI-stand (een kleine SHIKO-DACHI), draai de borst een beetje naar links; trek de linkerelleboog een beetje naar achter zoals voor een elleboogslag en sla met uw rechtervuist naar achteren over de linkerschouder.

N.B.: Traditioneel gezien zegt men dat het hier gaat om het zich vrijmaken uit een dubbele greep langs achter. Maar de grondlegger van de WADO-RYU houdt het niet bij deze verklaring. Het ware doel van deze beweging is gebruik te maken van de richtingsverandering van het lichaam om de armbewegingen ten uitvoer te brengen. Dit wordt enkel met de borst uitgevoerd terwijl men de stand van de benen bewaart.

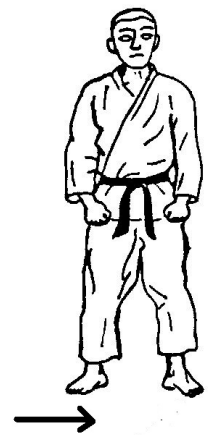
Deze beweging brengt de volgende moeilijkheid met zich mee: men moet vermijden het lichaamszwaartepunt omhoog te brengen de positie van de onderste helft van het lichaam te vervormen, terwijl de armen zich verplaatsen boven de heupen die het centrum van de beweging zijn.

18. Glijdt naar rechts en voer de spiegelbeeld beweging uit van fase (17).

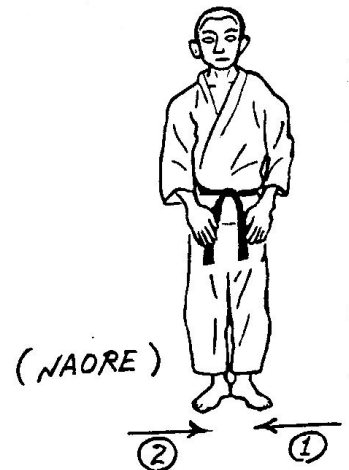


YAME : breng de rechtersvoet een halve stap terug en keer terug naar de YOI-houding.

yame



NAORE : Keer terug naar KIOTSUKE.



PIN-AN
SANDAN

(1)



(2)



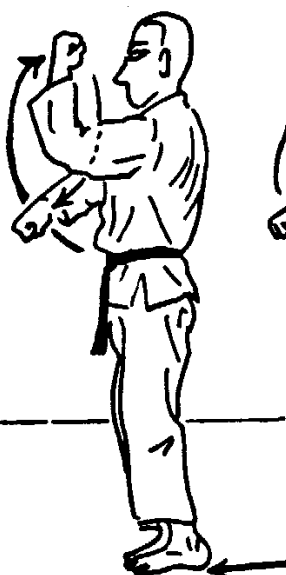
(3)



(4)



(5)

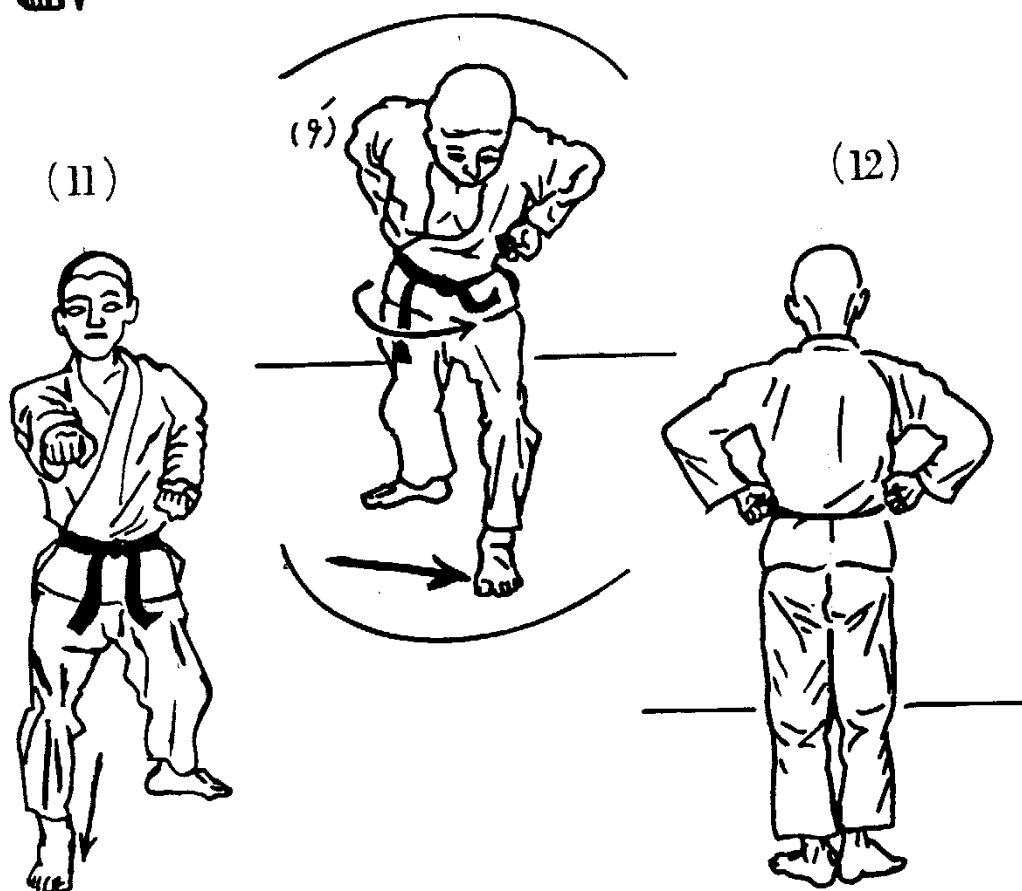
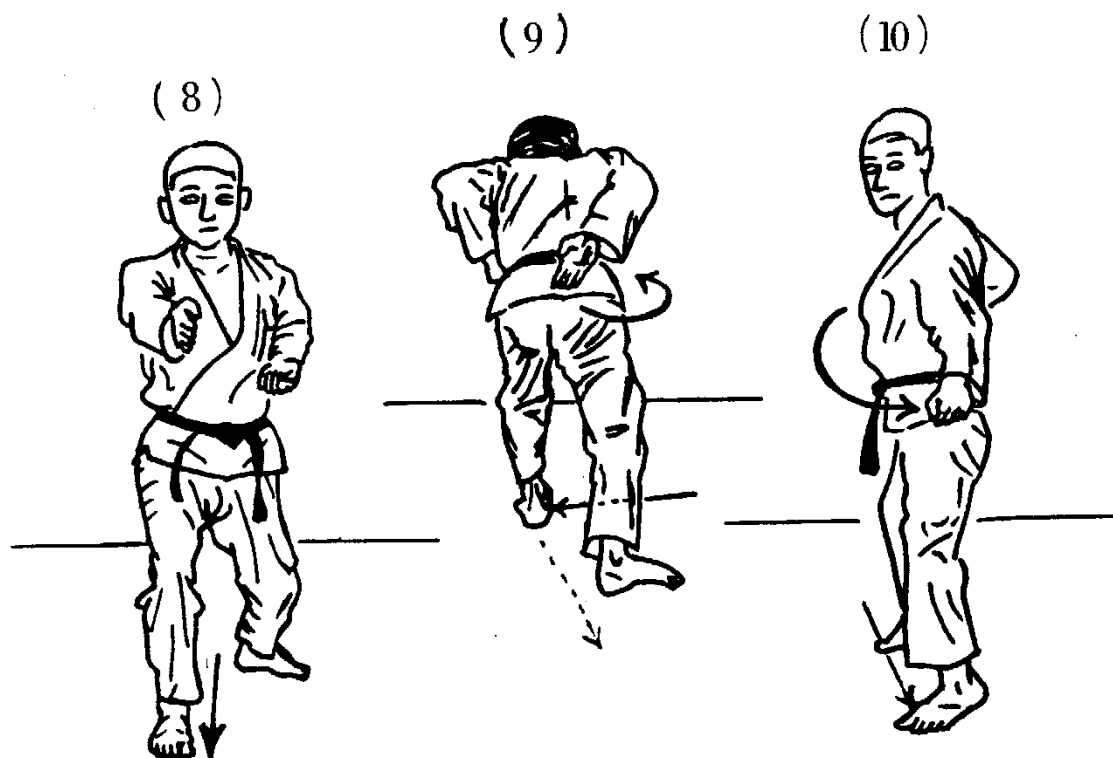


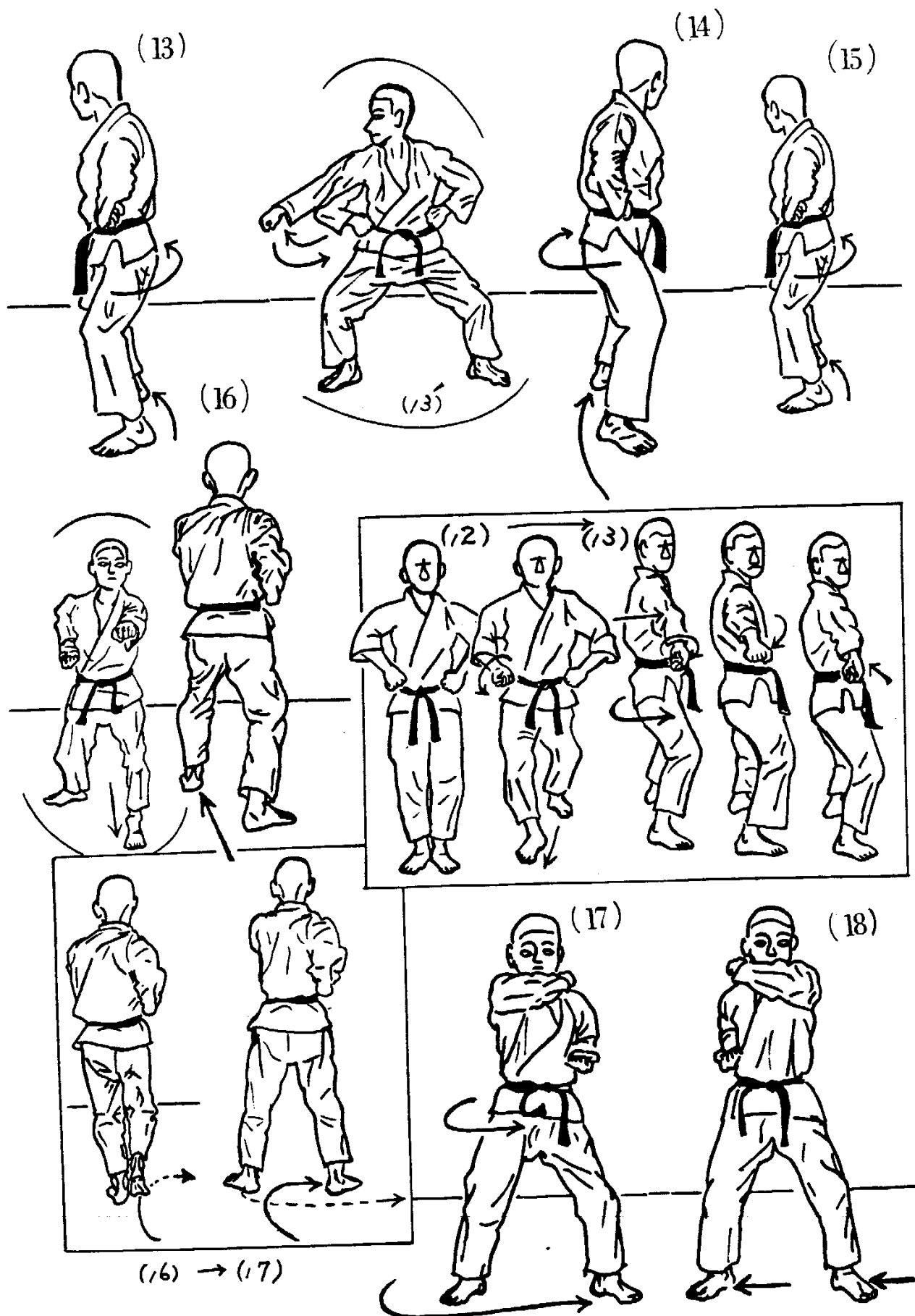
(6)

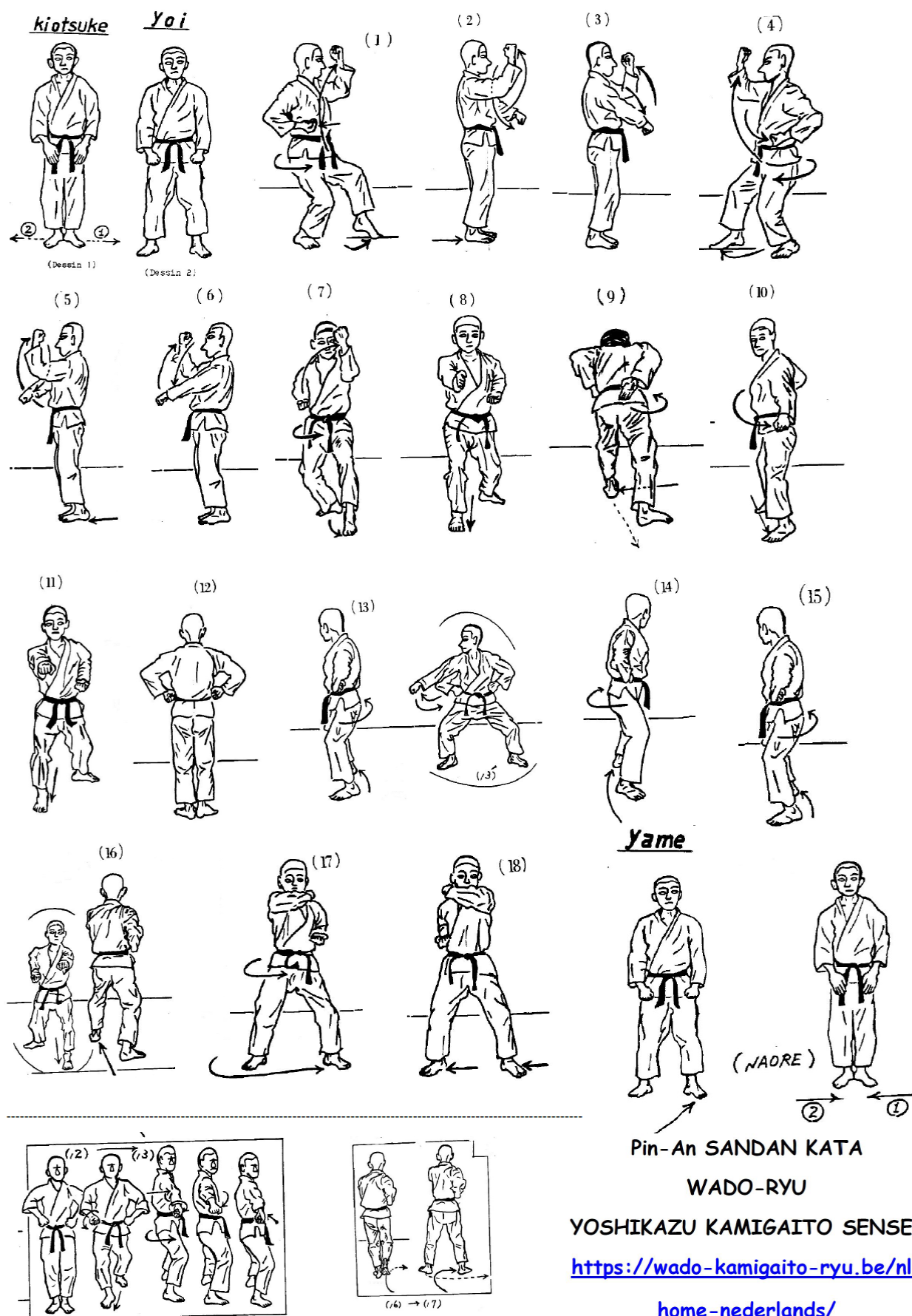


(7)











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

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



Foto's van Yoshikazu KAMIGAITO Sensei die Pin-An Sandan uitvoert
<https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/home-nederlands/>

Handleiding voor Lesgever Karate WADO-RYU

KATA - Pin-an Yodan



Yoshikazu KAMIGAITO

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

PINAN YODAN

POSITIE VAN KIOTSUKE (letterlijk : aandachtig kiotsuke zijn),

Figuur 1 : De hielen zijn bij elkaar, de grote tenen zijn gespreid, de handen hangen tegenover de dijnen, maar de nek moet verticaal en soepel zijn. De richting van de blik is horizontaal zonder een bepaald doel voor ogen (zoals men kijkt naar verre bergen). Men moet in elk geval mentaal en fysisch kalm zijn.



POSITIE VAN YOI

Figuur 2 : Vanuit de positie KIOTSUKE verwijdert men eerst de linkervoet naar links, dan de rechtervoet naar rechts. De verwijding van de voeten, gemeten vanaf de buiten kant van de hielen, moet ongeveer gelijk zijn aan de breedte van de heupen. Men sluit de vuisten ter plaatse zonder al te veel samen te knijpen. (Zie VOL.2 I A)

Yoi



(Dessin 2)

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



De beide handpalmen zijn naar voren gedraaid.

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

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

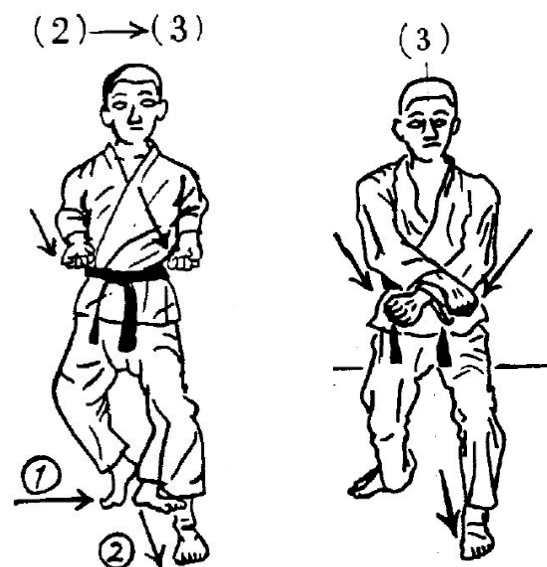
N.B.: Wij hebben deze bewegingen reeds gezien in fasen

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



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

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



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

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



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

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

(5)



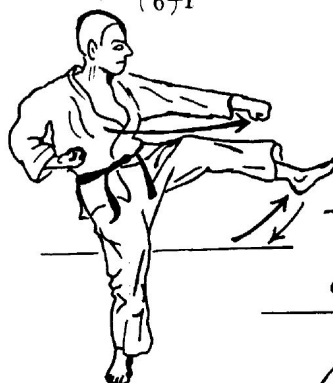
6. Sla met TETTSUI naar links ter hoogte van de maag en schop tegelijkertijd met de linkervoet zijdelings in dezelfde richting als de beweging van de arm. Plaats daarna de linkervoet in de GYAKU-ZUKI-stand (in een positie die een beetje hoger is dan deze uit de KIHON) en draai de borst naar links en lanceer tegelijkertijd de rechterelleboog horizontaal tegen de linker- handpalm die zich ter hoogte van de borst bevindt.

N.B.: Voor de oefening van de elleboogslag (EN-PI) gebruikt men de palm van de andere hand omdat het moeilijk is het ogenblik en de plaats te vatten waar men de KIME moet geven met de elleboogslag. Concentreer al uw kracht op het ogenblik van de slag.

Deze soort van dubbele slag die men tegelijkertijd met de arm en de voet doet, moet uitgeoefend worden zonder dat men de ene aan de andere opoffert. Beiden moeten onberispelijk zijn.

De beoefenaars moeten er een gewoonte van maken deze beweging niet enkel met de ledematen maar met het hele lichaam uit te voeren. Dit is één van de doeleinden van zulke oefeningen.

(6-1)



(6-2)



De schrijver voert, op dit moment, de elleboogstoot uit door de rug van de vuist verticaal te draaien. De beweging van de romp (meer bepaald van de heupen) is op dat moment het belangrijkste, bijgevolg moet de gehele positie van de armen zo natuurlijk mogelijk zijn.

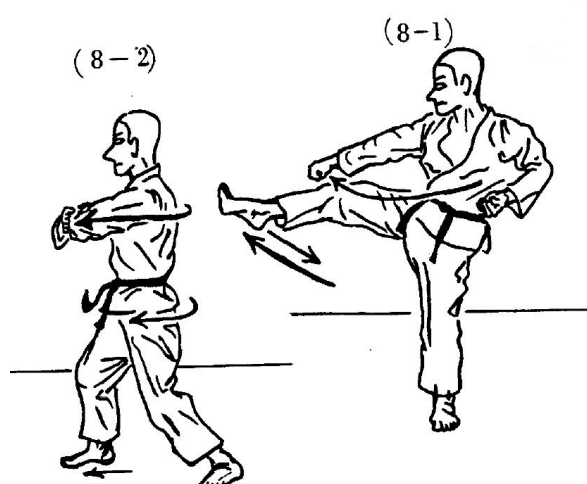
De schrijver meent dat de elleboogstoot van YAKUSOKU KUMITE moet uitgevoerd worden volgens dit principe. Wanneer men naar een doel slaat dat zich verder bevindt moet men, terwijl men de positie van de borst wijzigt, de vuist nog meer draaien tot de handrug horizontaal staat.

7. Terwijl men het lichaam terugbrengt in de vorige richting, zet de rechtersoet naast de linker zoals in HEISOKU-DACHI en plaats de vuisten op elkaar links van de gordel. Kijk naar rechts.

Weergave van fase (5) in spiegelbeeld.



8. Weergave van fase (6) in spiegelbeeld.



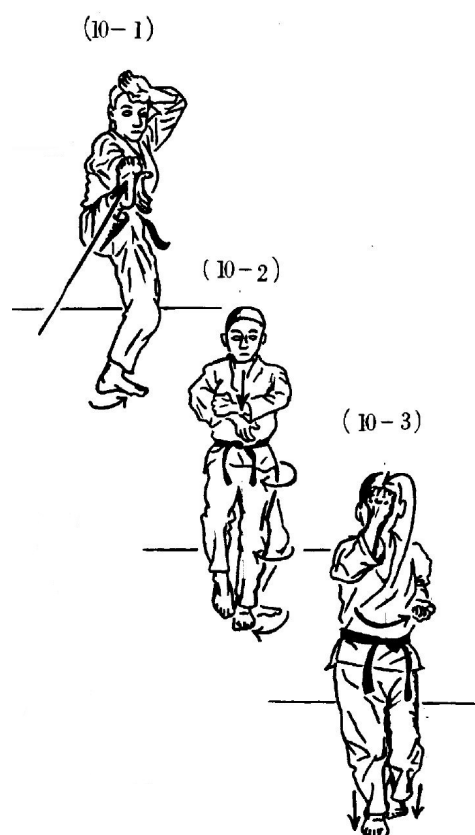
9. Draai ter plaatse de borst naar links, ga over in de stand van GYAKU-ZUKI-NO-TSUKKOMI en veeg ter hoogte van de zijde van het lichaam in één beweging van rechts naar links met de rechterhandpalm, de arm is gestrekt. Breng tegelijkertijd de linkerhand voor het voorhoofd (de handpalm naar voor gericht).

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

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



10. Schop met de rechtervoet, lanceer u zonder onderbreking vooruit en sla met URAKEN rechts. Steun op het rechterbeen dat lichtjes gebogen is en plaats de linkervoetpunt naast de hiel van de rechtervoet. Veeg, al vorderend, de slag van de tegenstander van boven naar onder met de linkervoorarm (aan de kant van de pink), terwijl u de vuist sluit en ze naar binnen draait. Trek ze, daarna, ter hoogte van de maagstreek, naar de gordel.



10-1 Vooraleer men zich, na de schop, naar voor beweegt plaatst men zijn lichaam weer naar voren door zich te draaien zo dat de knie en het uiteinde van de linkervoet naar voren zijn georiënteerd omwille van de rotatie van de heupen naar achter.

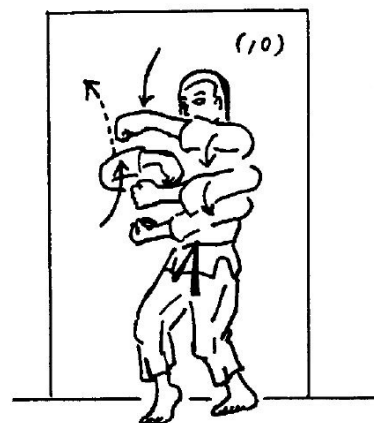
(10-1)



(10-2)



10-2 De beweging van de linkerarm ziet er als volgt uit: breng de arm verticaal naar beneden, maar houdt he horizontaal. De vuist draait naar binnen, zo dat de rug van de vuist achtereenvolgens naar boven, opzij en naar onder draait.



10-3 Het moment van het stoppen van het lichaam moet overeenstemmen met de KIME van de slag van de rechtervuist (URAKEN) en met het terugtrekken van de linker vuist in HIKITE.

(10-3)

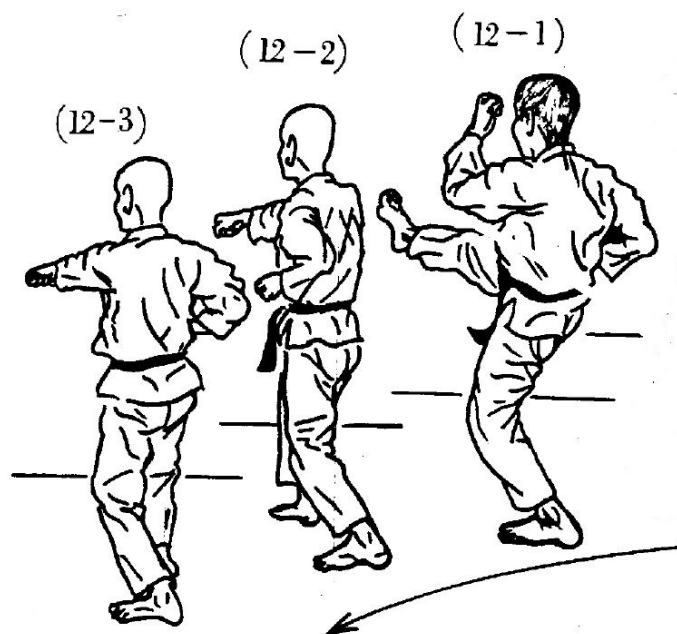


11. Pivoteer 225° op de rechtersvoet naar links, ga over in de SHOMEN-NO-NEKOASHI-stand en voer KOTE-UKE links uit.



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

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



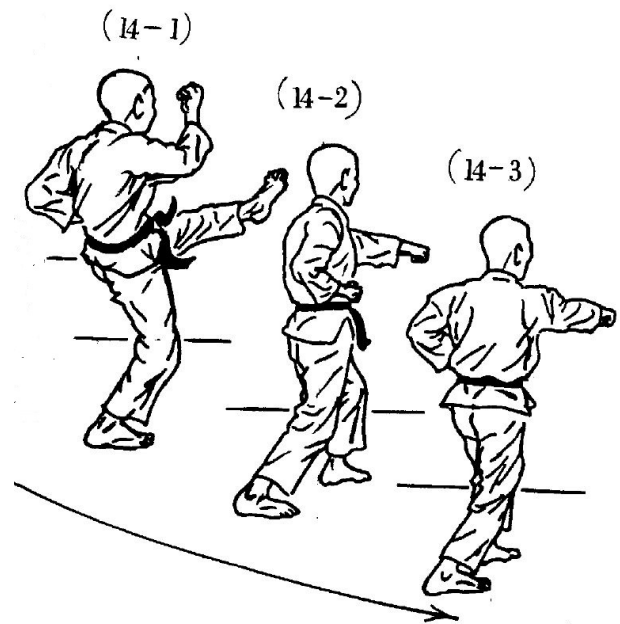
13. Pivoteer 90° op de linkervoet naar rechts in SHOMEN-NO-NEKOASHI, voer KOTE-UKE rechts uit.

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



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

14. Weergave in spiegelbeeld van fase (12).



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

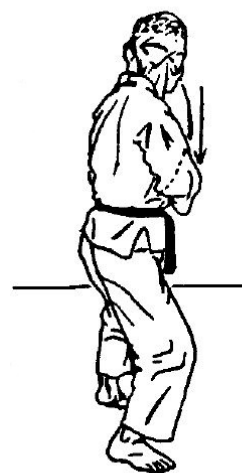
N.B.: Men moet de reactie van de beweging van de rechtervoorarm aanwenden om KOTE-UKE links uit te voeren. Men moet steeds met het gehele lichaam verdedigen waarbij men het zwaartepunt van het lichaam lichtjes naar beneden verlegt. Men gebruikt daarvoor dat deel van de rechtervoorarm dat zich bij de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



16. Weergave in spiegelbeeld van fase (15).



17. Zelfde beweging als in fase (15).



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

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

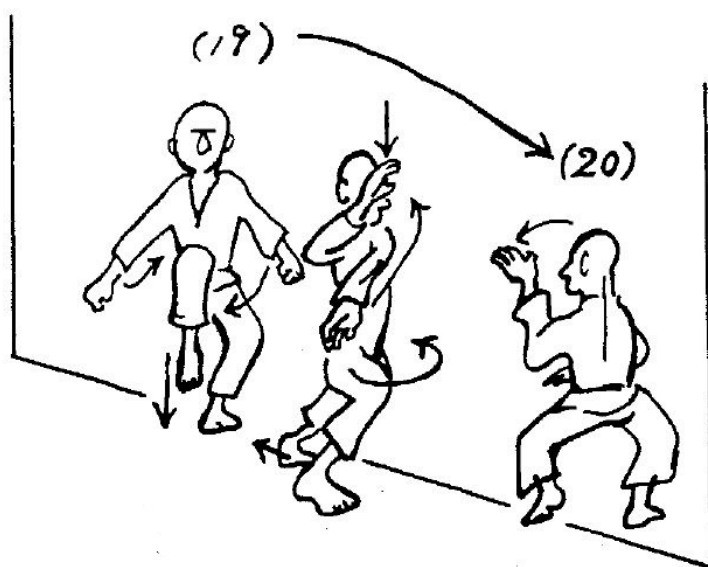
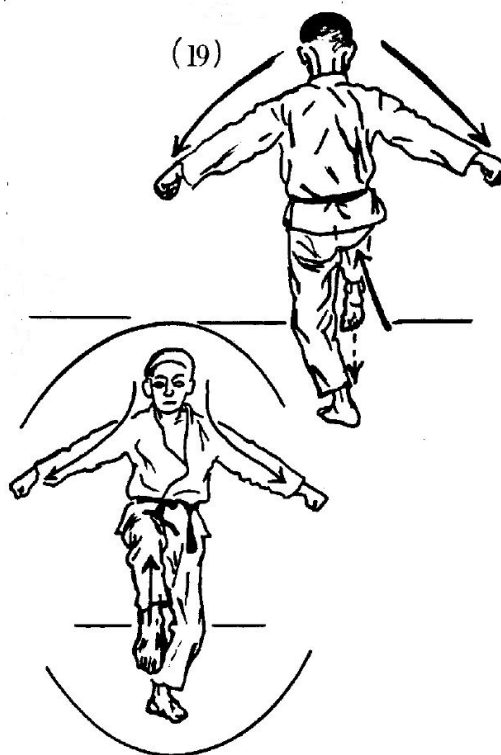


19. Voer twee GEDAN-BARAI tegelijk uit met de twee armen tegelijk uit en stoot terzelfdertijd met de rechterknie.

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

Een studie voor de toekomst!

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



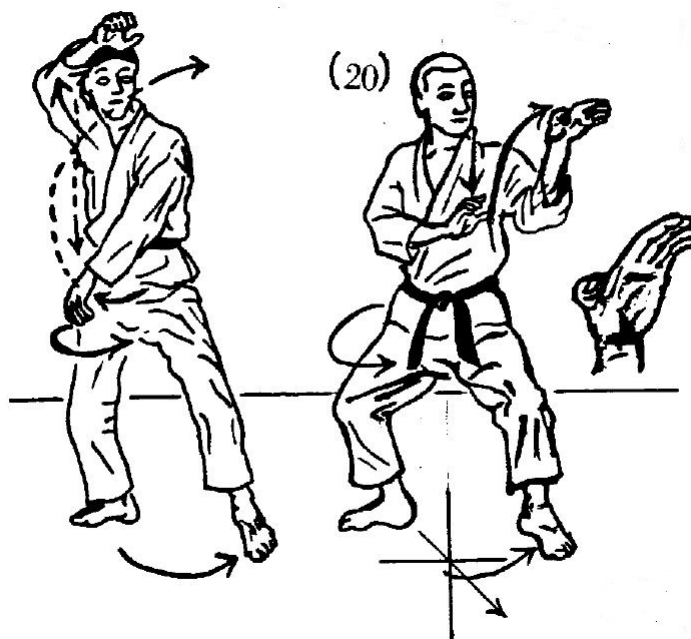
20. Plaats de rechtersvoet verticaal op de grond en pivoteer meer dan 225° naar links. Ga over in MAHANMI-NO-

NEKOASHI, voer SHOTU-
UKE links uit maar draai de pols naar buiten zodanig dat de duim zich op dezelfde lijn bevindt als de voorarm en dat de andere vingers zich van de

duim verwijderen als het ware om de slag van de tegenstander te haken met de zijkant van de hand. Duw terzelfdertijd van boven naar beneden met de rechterhandpalm, die in dezelfde vorm staat als de linkerhand. Gebruik voor deze laatste beweging de basis van de hand en sla ter hoogte van de maagstreek. Hier ook moet men zich inbeelden de arm van de tegenstrever te grijpen.

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

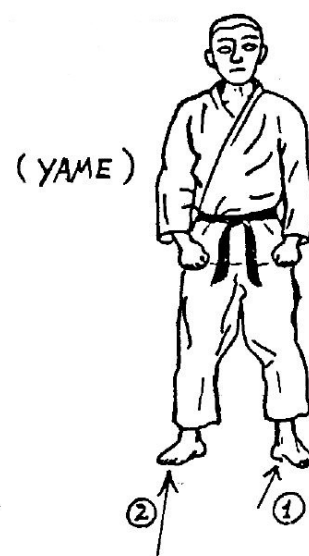
Van (20) naar (21) Gedurende deze beweging mag het gewicht niet op het rechterbeen steunen. Trekt het lichaam met de punt van de rechtersvoet alsof er een zware last op rust op het linkerbeen, dat over de grond schuift (alsof er wieltjes onder staan).



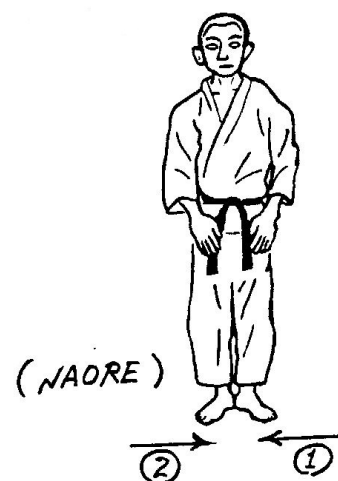
21. Plaats de linkerhiel op de grond en vorder met de rechtersvoet naar rechts voor, terwijl men eerst de hiel op de grond plaatst, de tenen omhoog (niet op de grond); plaats dan de tenen en licht de hiel op en trek de linkervoet bij door deze beweging van de rechtersvoet; ga over in HANMI- NO-NEKOASHI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

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

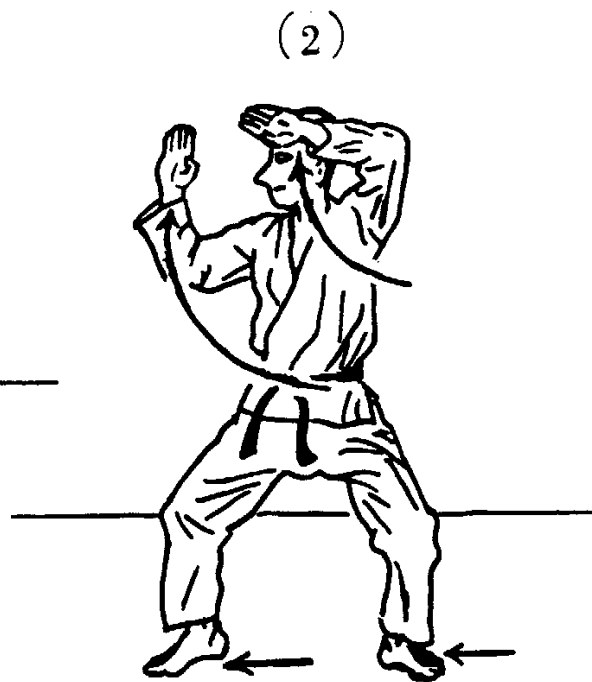
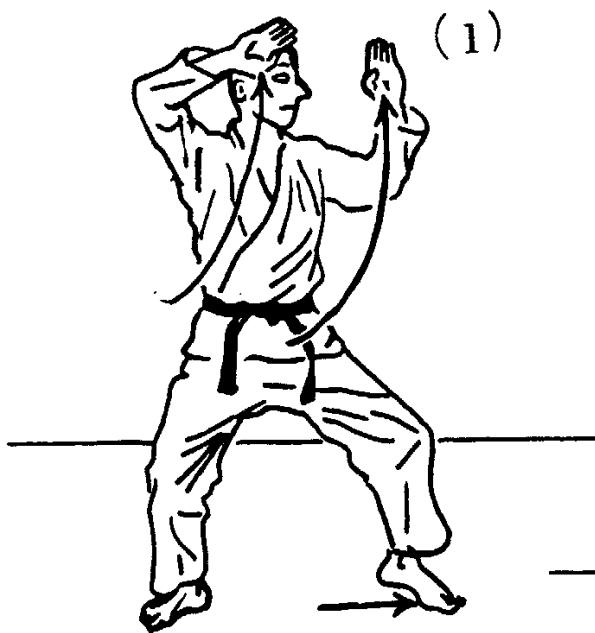
YAME : keer terug in de YOI-stand.



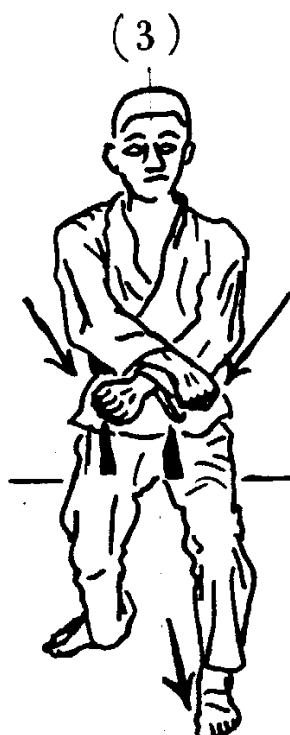
NAORE : breng de rechtersvoet met een halve as weer bij en zet u weer in de KIOTSUKE-stand.

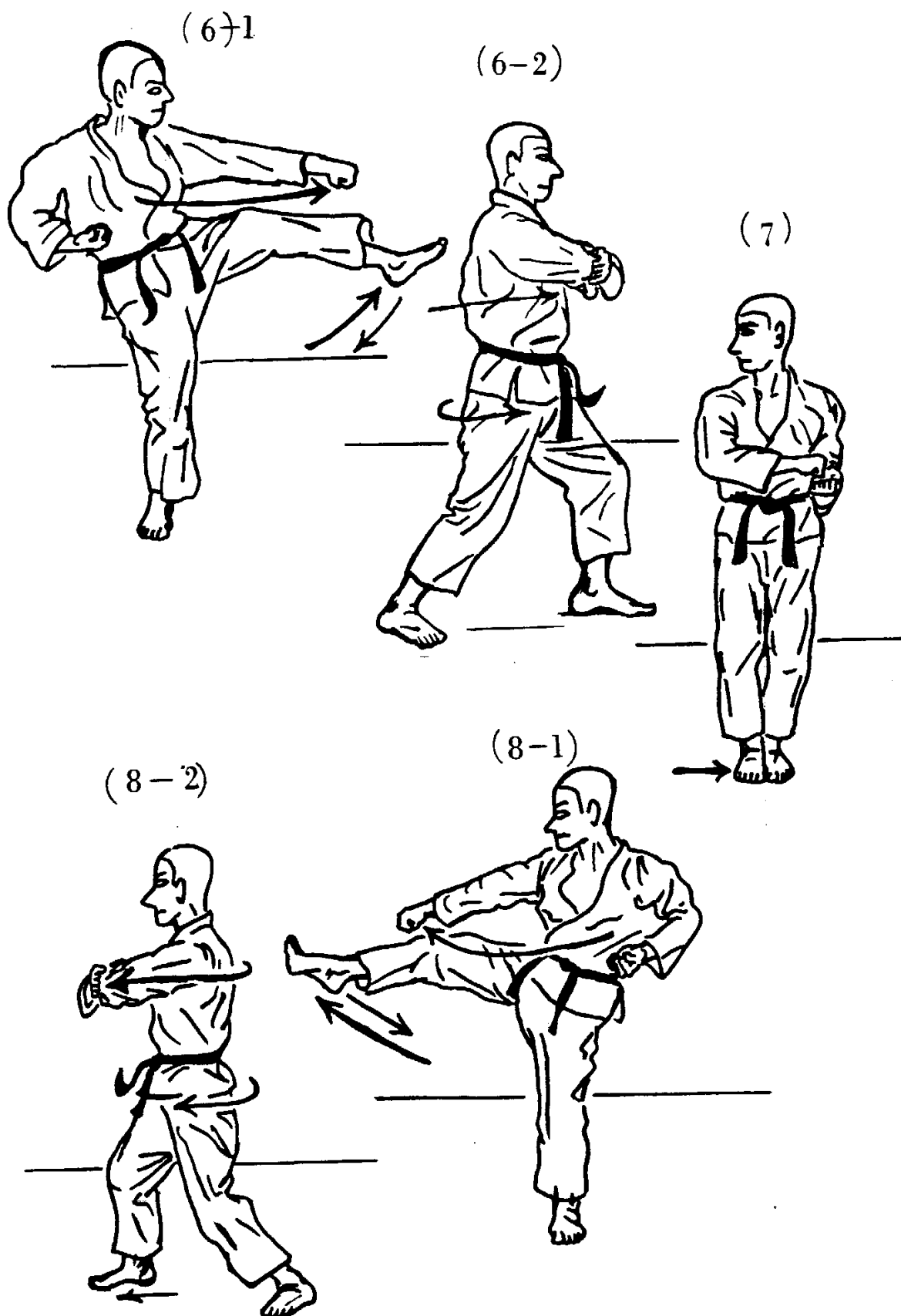


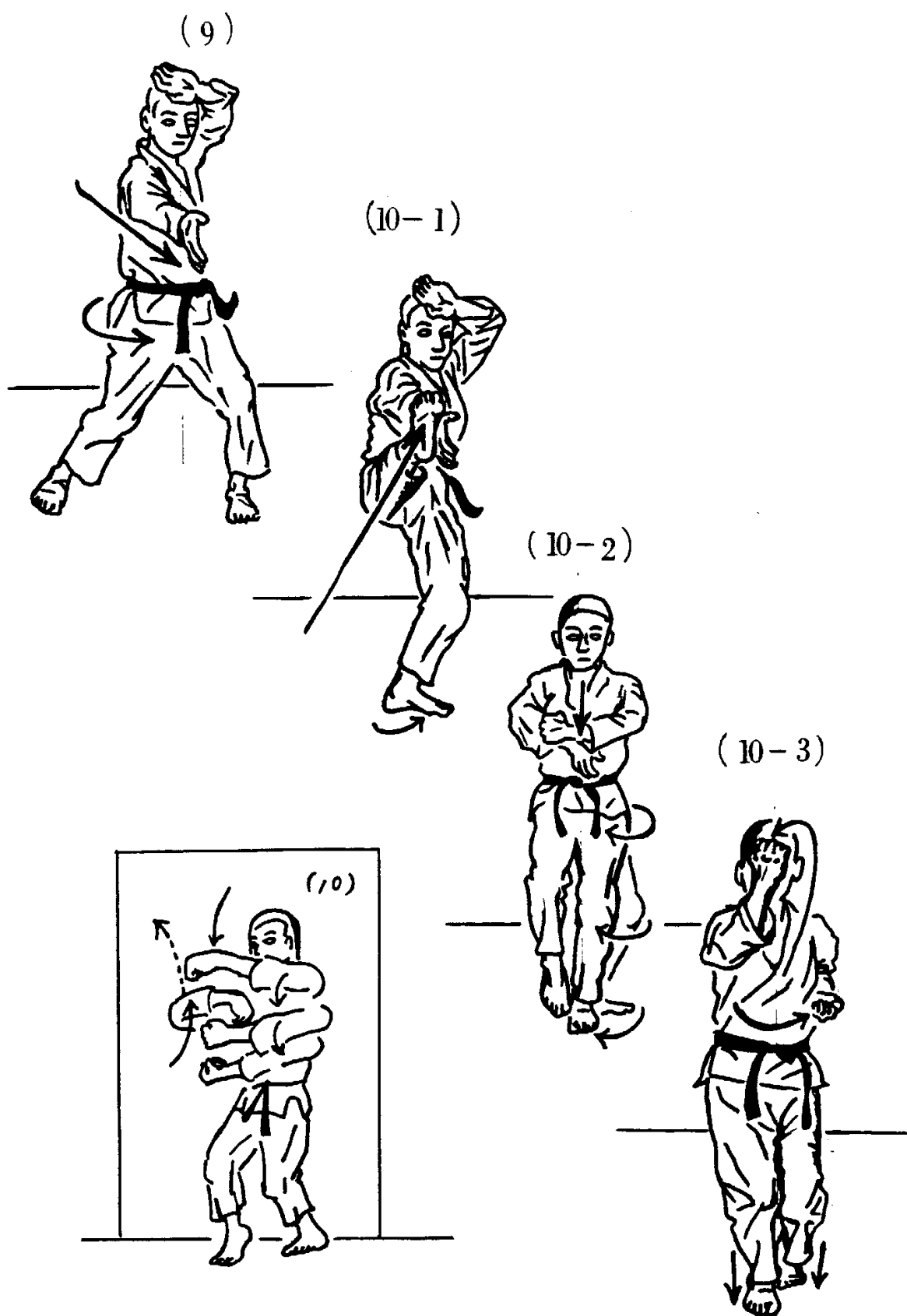
PIN-AN YODAN

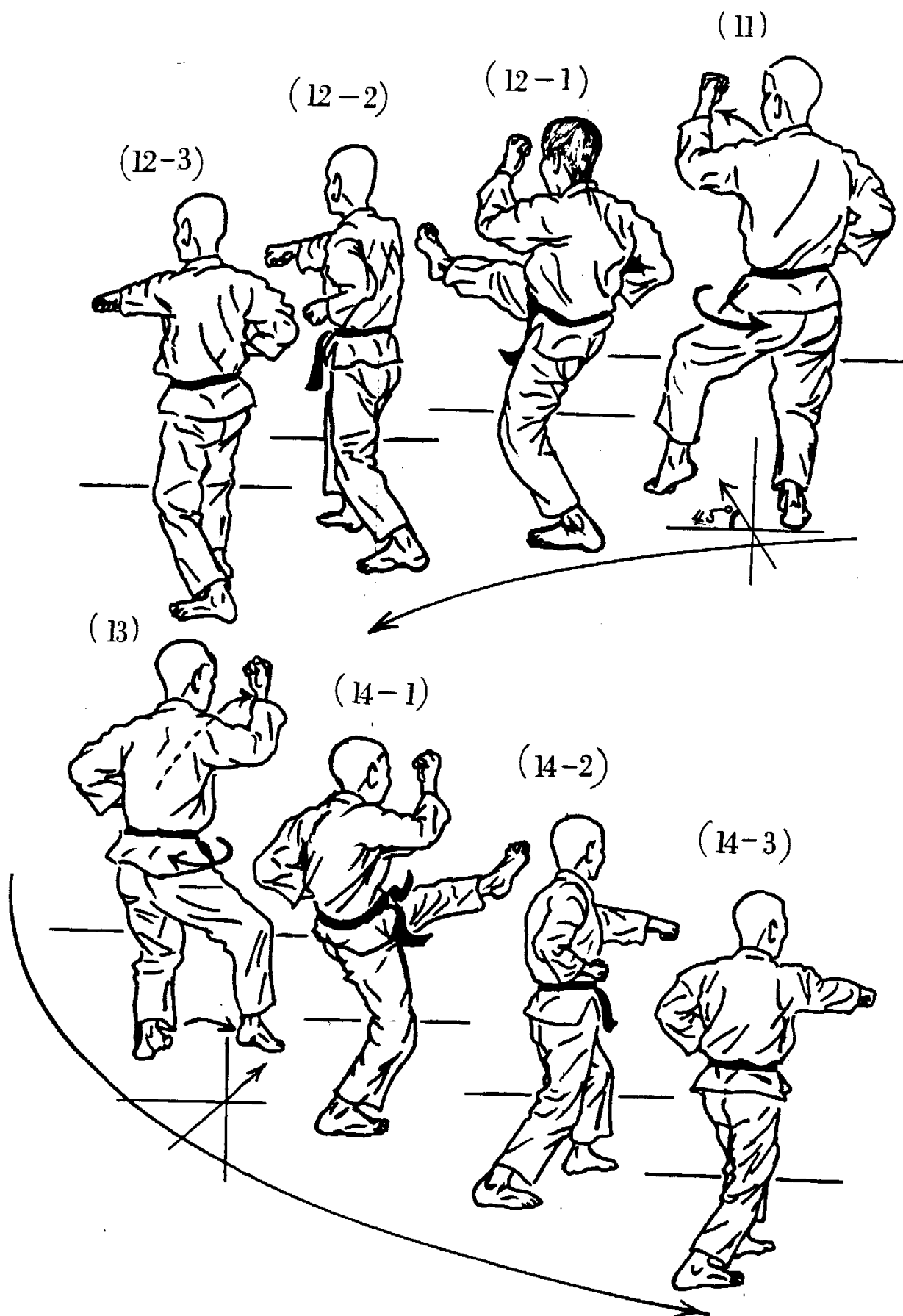


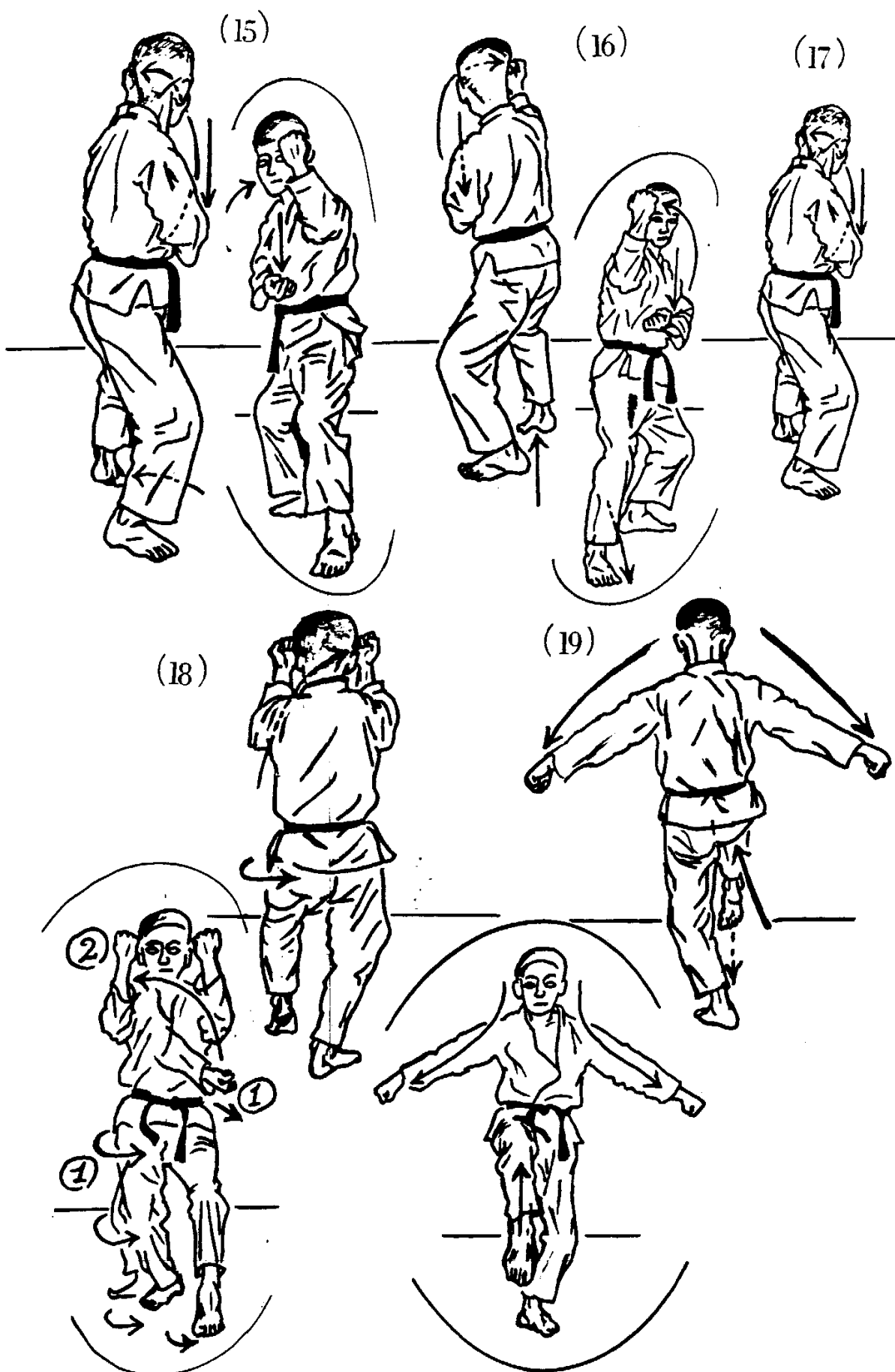
(2) → (3)

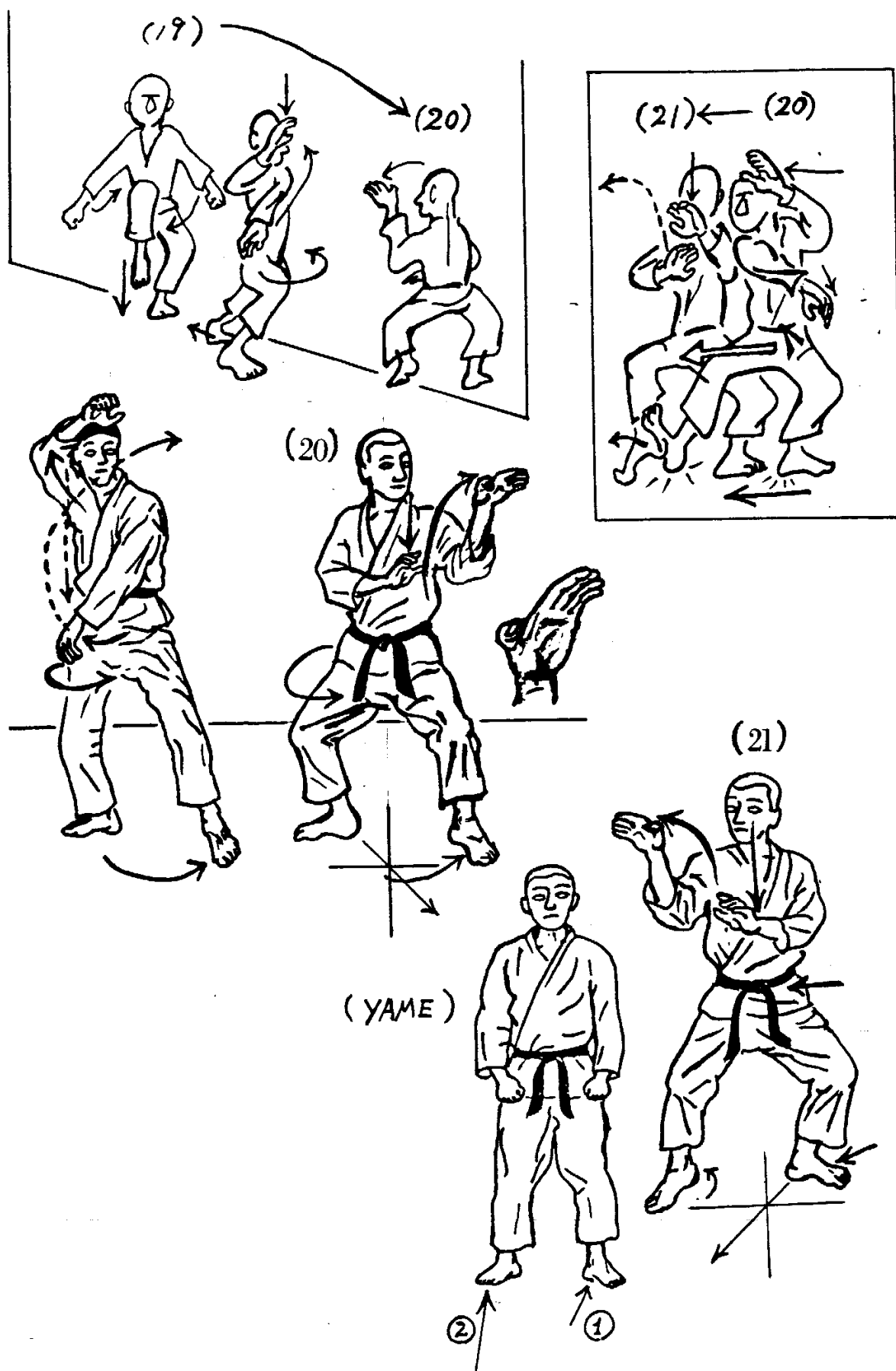












kiotsuke

yoi



(Desain 1)



(Desain 2)



(1)



(2)



(3)

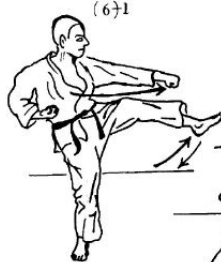


(4)

(5)



(6-1)



(6-2)



(7)



(8-2)



(8-1)



(9)



(10-1)



(10-2)



(10-3)



(11)



(12-2)



(12-1)



(12-3)



(13)



(14-1)



(14-2)



(14-3)



(17)



(15)



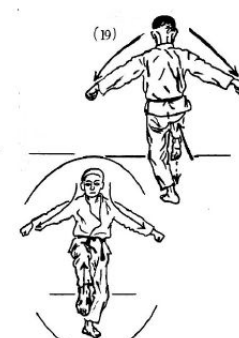
(16)



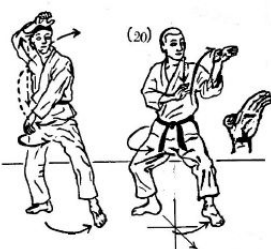
(18)



(19)



(20)



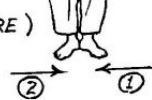
(21)



(YAME)



(NAORE)



Pin-An YODAN KATA

WADO-RYU

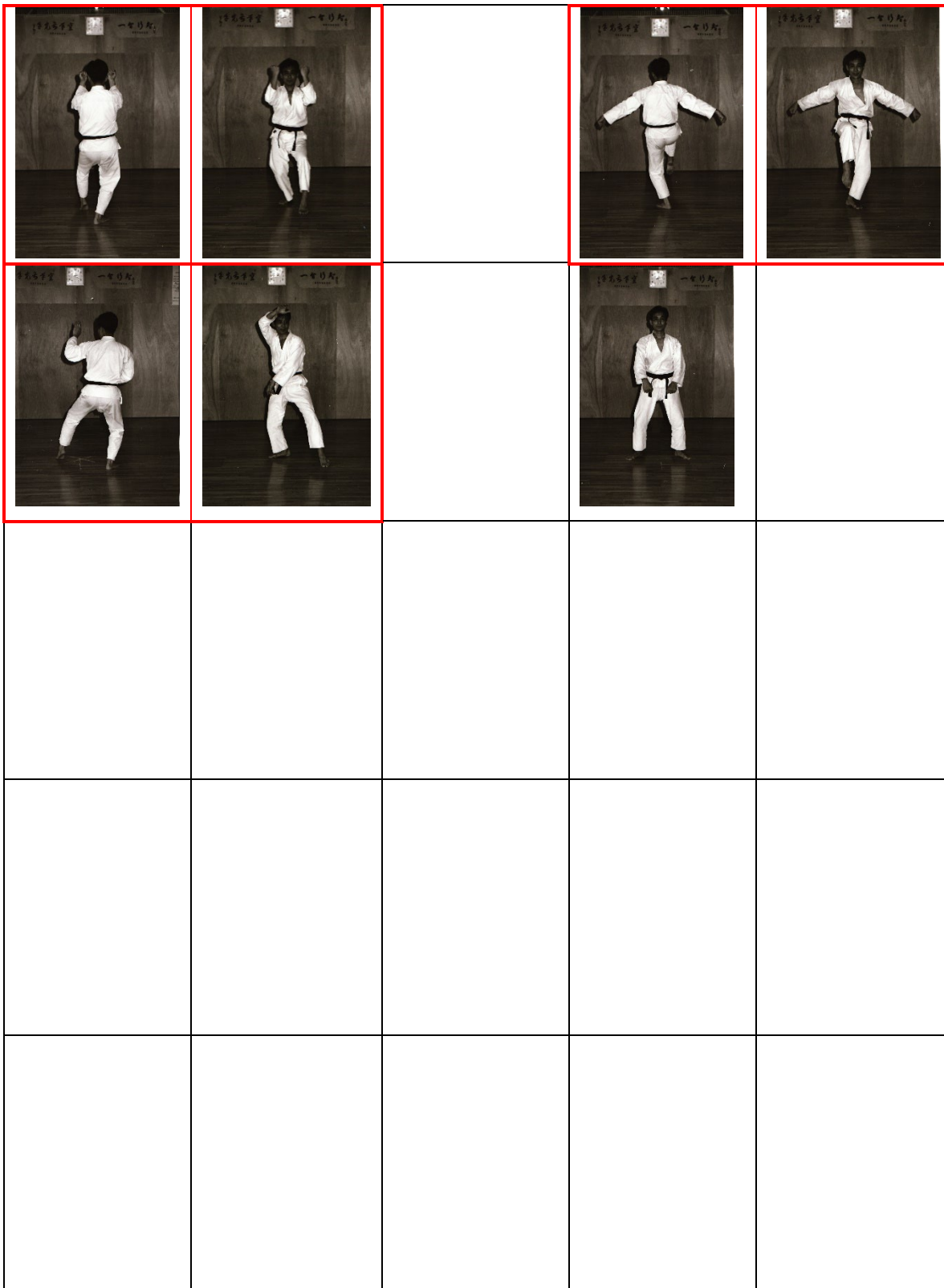
YOSHIKAZU KAMIGAITO SENSEI

www.wado-kamigaito-ryu.be

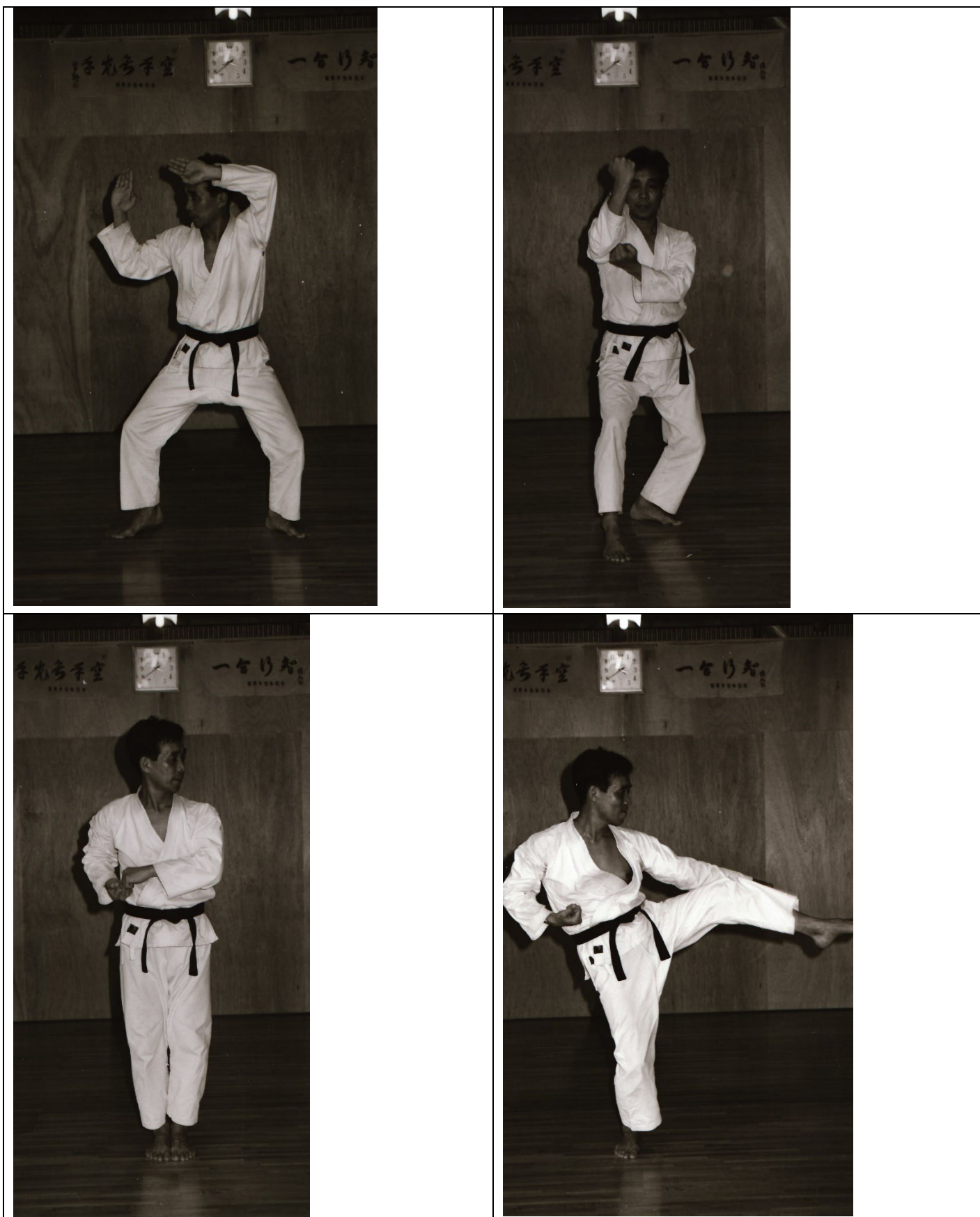


Foto's van Yoshikazu KAMIGAITO Sensei die Pin-An Yodan uitvoert

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



Foto's van Yoshikazu KAMIGAITO Sensei die Pin-An Yodan uitvoert
<https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/home-nederlands/>



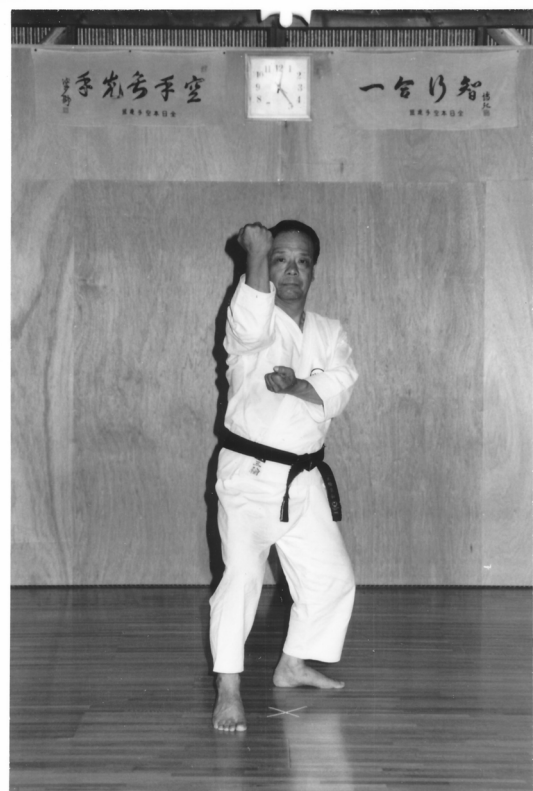
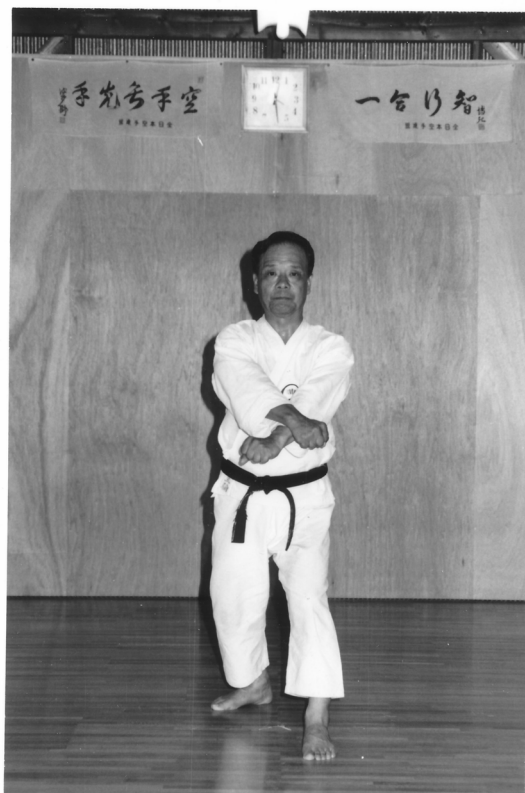
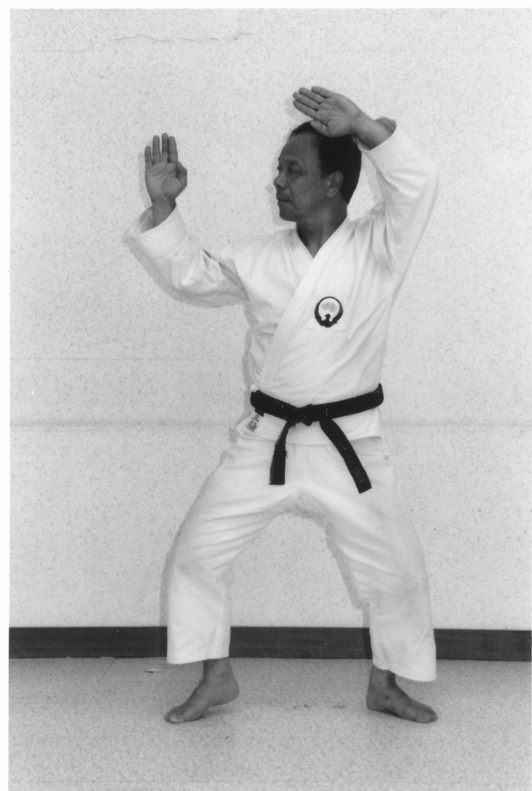
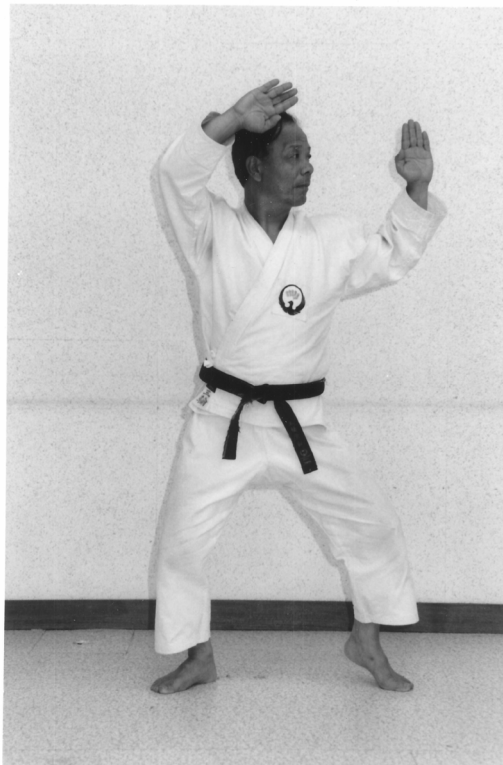
Foto's van Yoshikazu KAMIGAITO Sensei die Pin-An Yodan uitvoert
<https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/home-nederlands/>



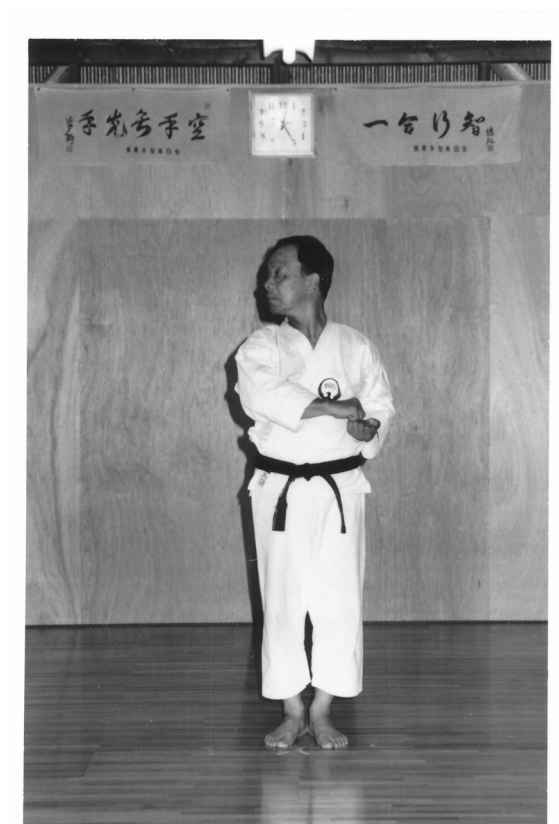
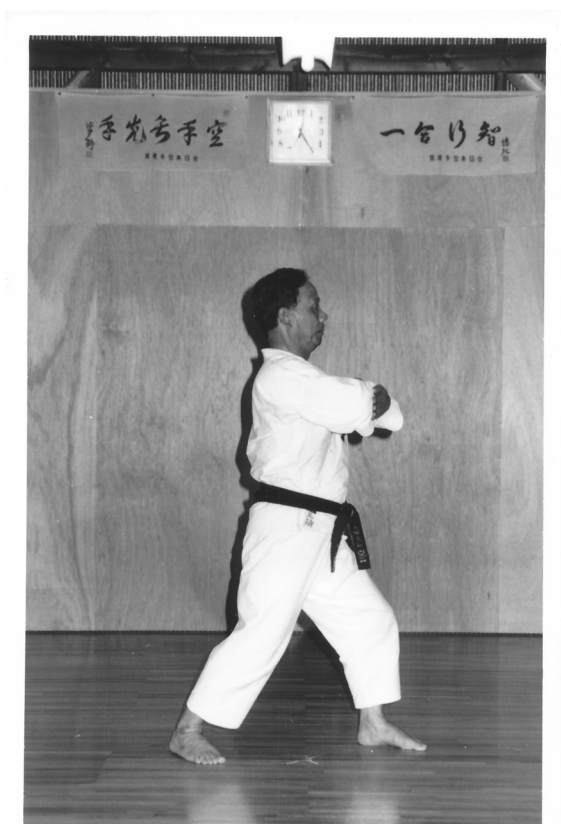
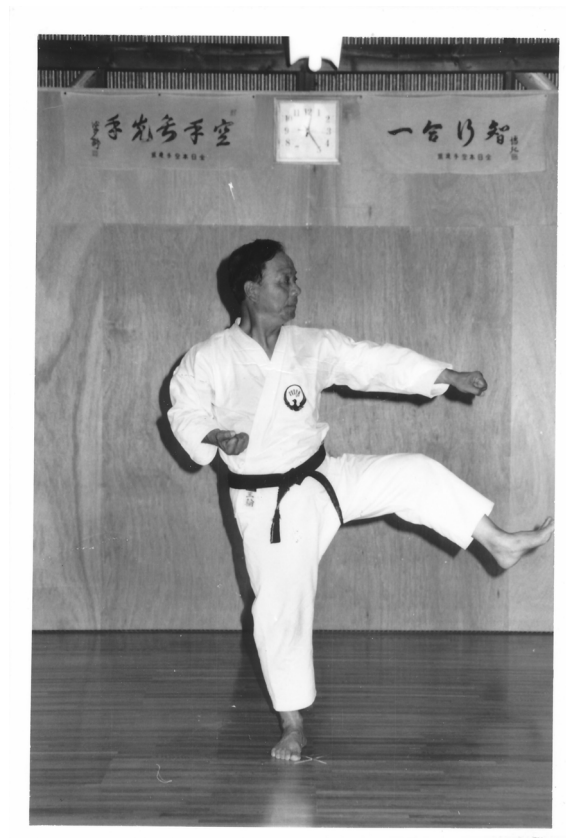
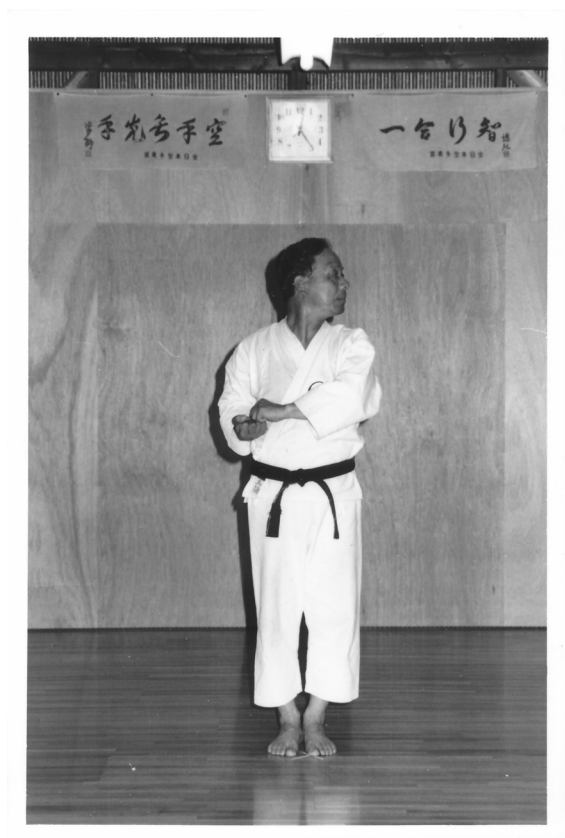
Foto's van Yoshikazu KAMIGAITO Sensei die Pin-An Yodan uitvoert
<https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/home-nederlands/>

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

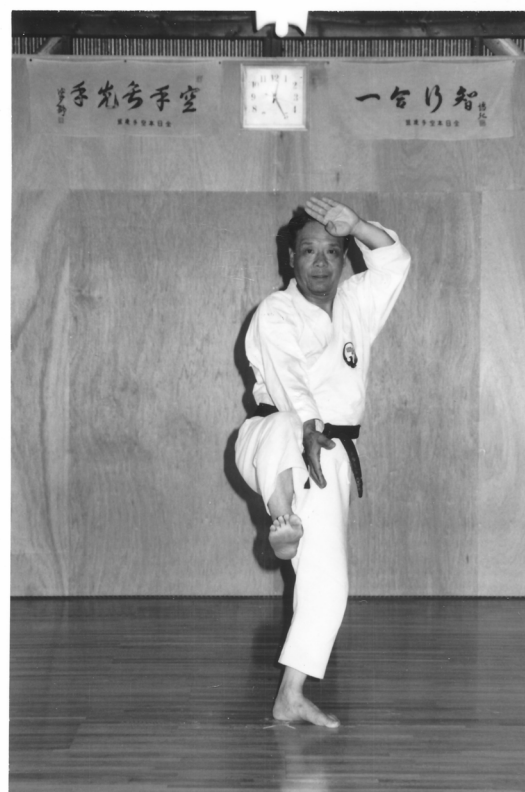
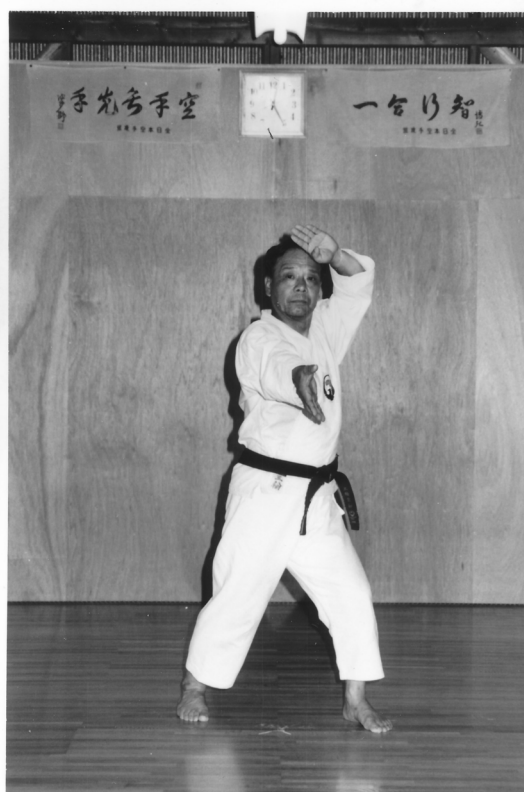
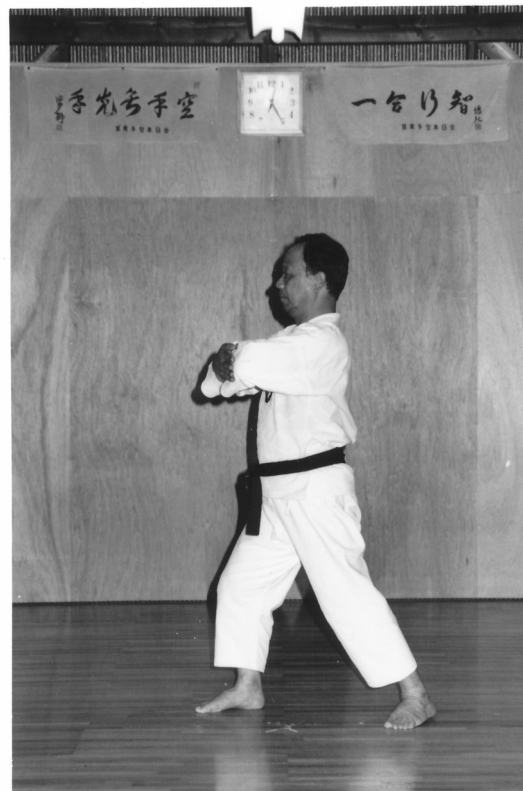
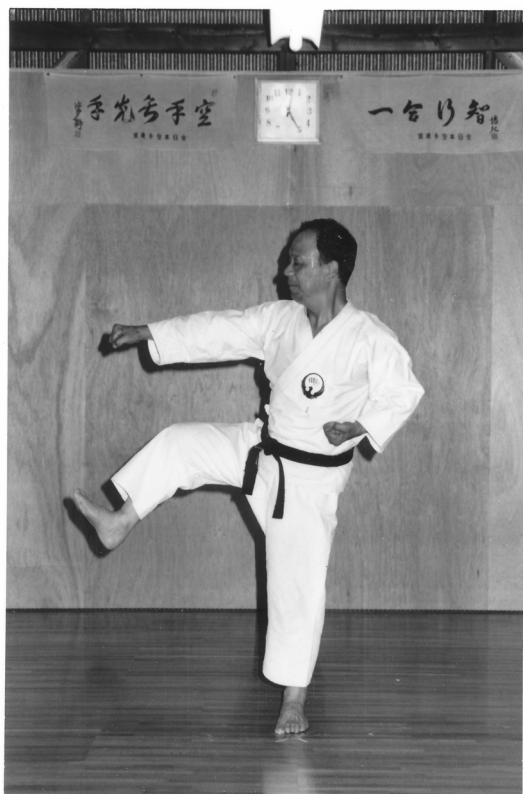
We willen meester MIWA bedanken voor
toestemming voor de exclusieve publicatie
van deze foto's.



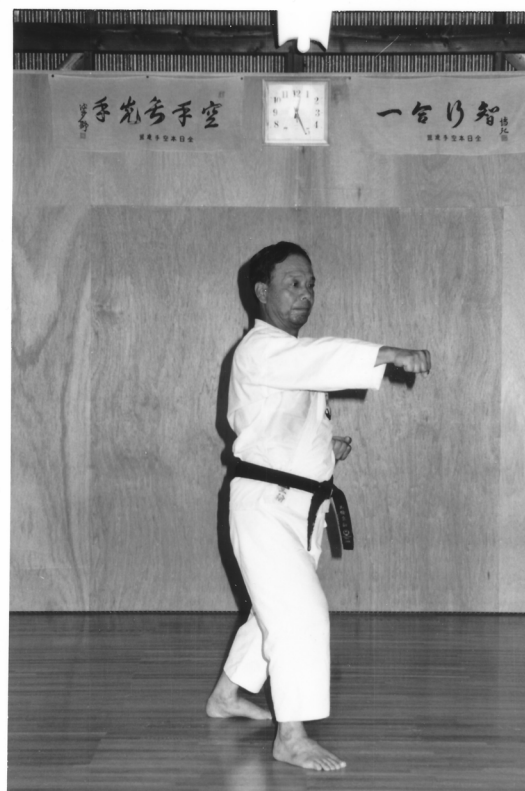
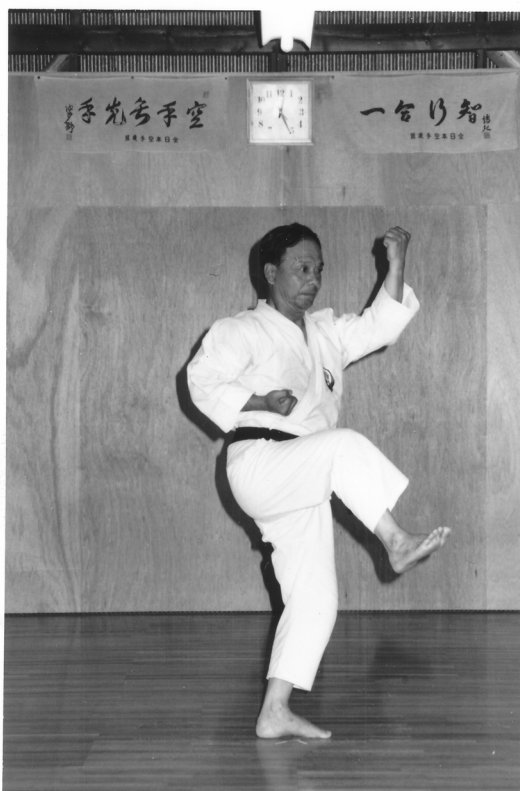
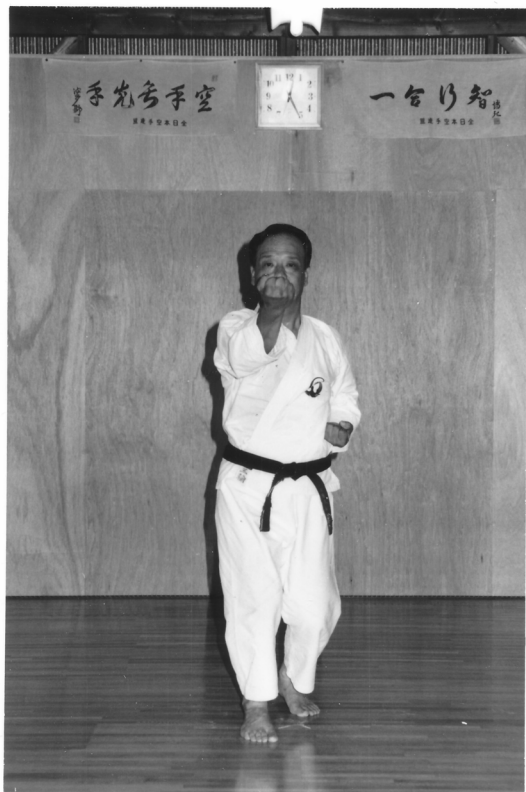
Foto's van Munekazu MIWA Sensei die Pin-An Yodan uitvoert



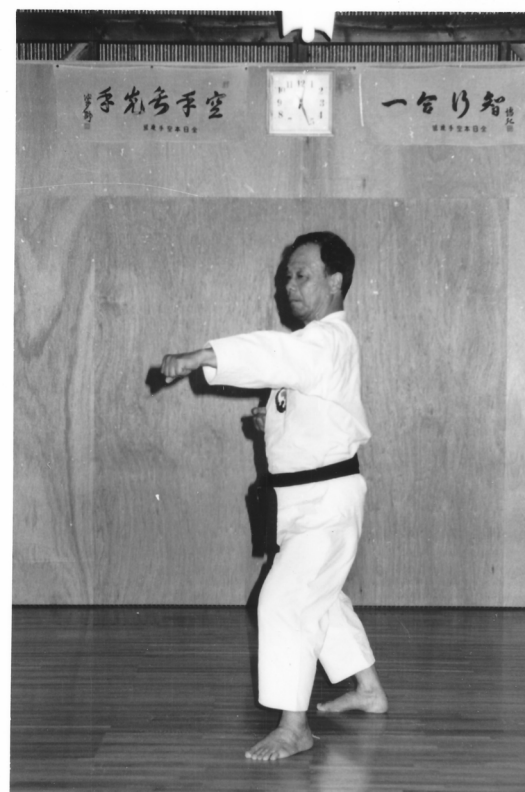
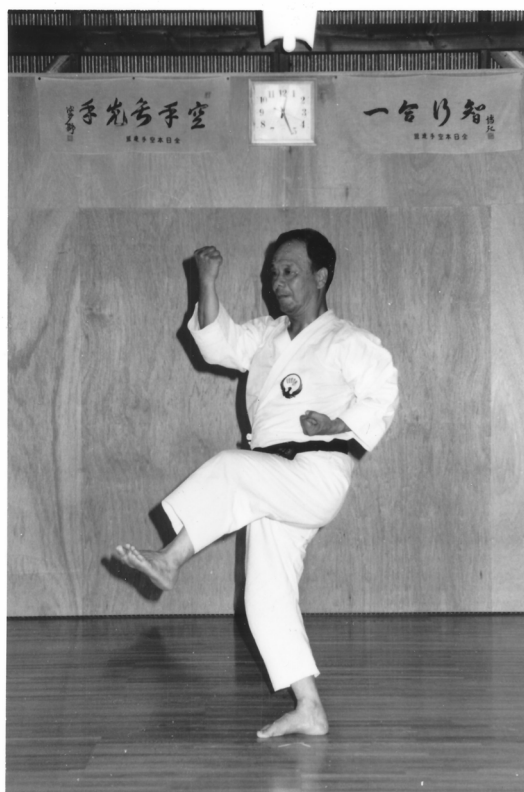
Foto's van Munekazu MIWA Sensei die Pin-An Yodan uitvoert



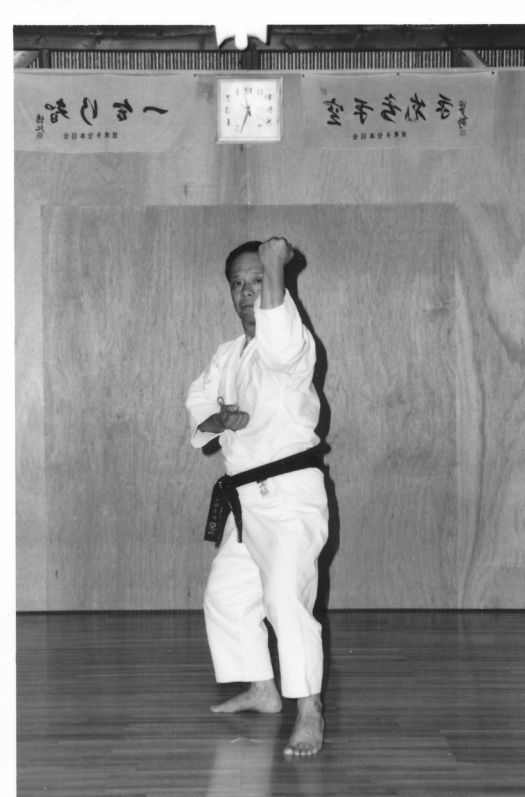
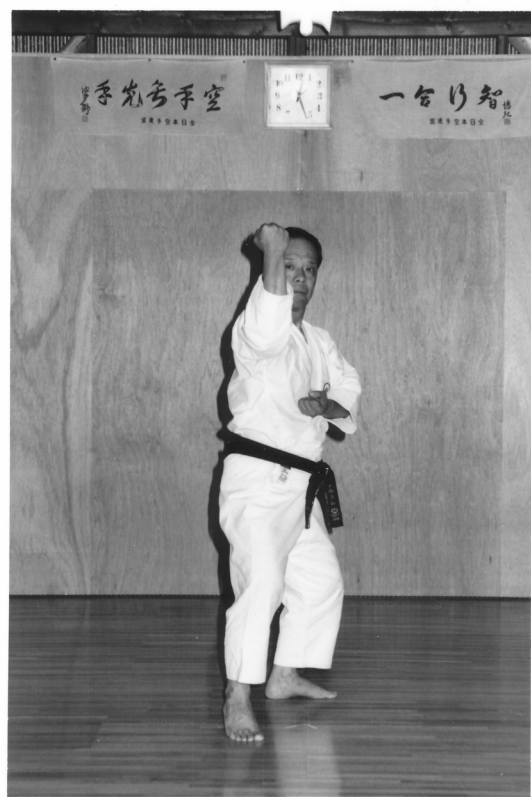
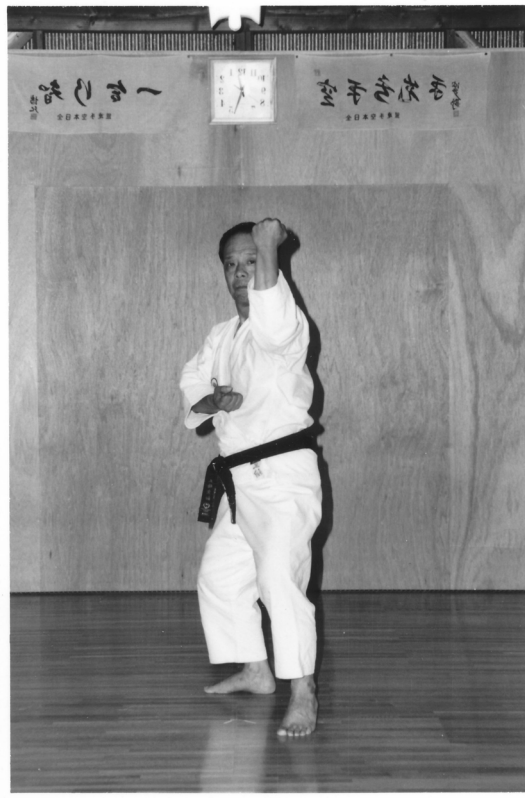
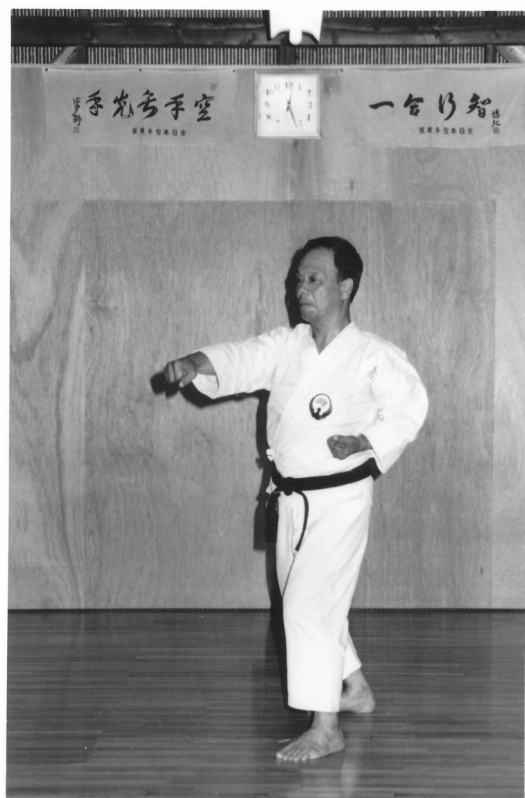
Foto's van Munekazu MIWA Sensei die Pin-An Yodan uitvoert



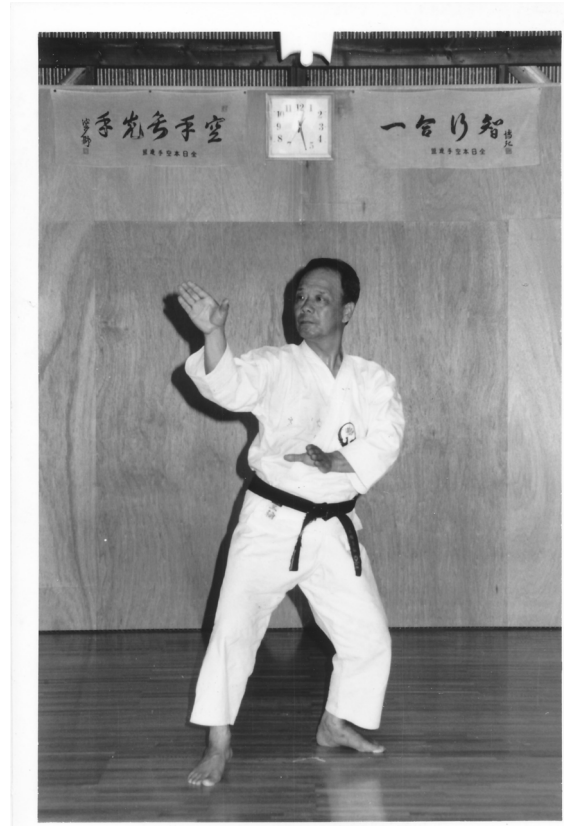
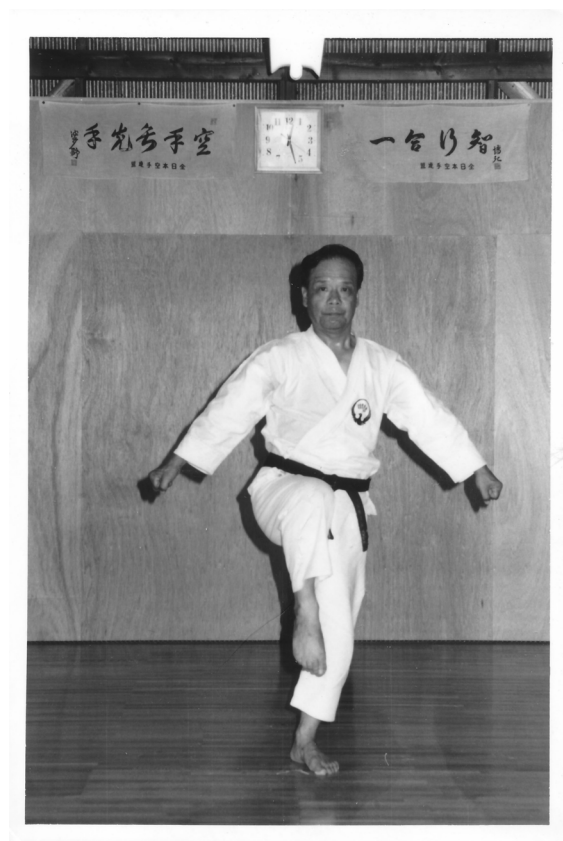
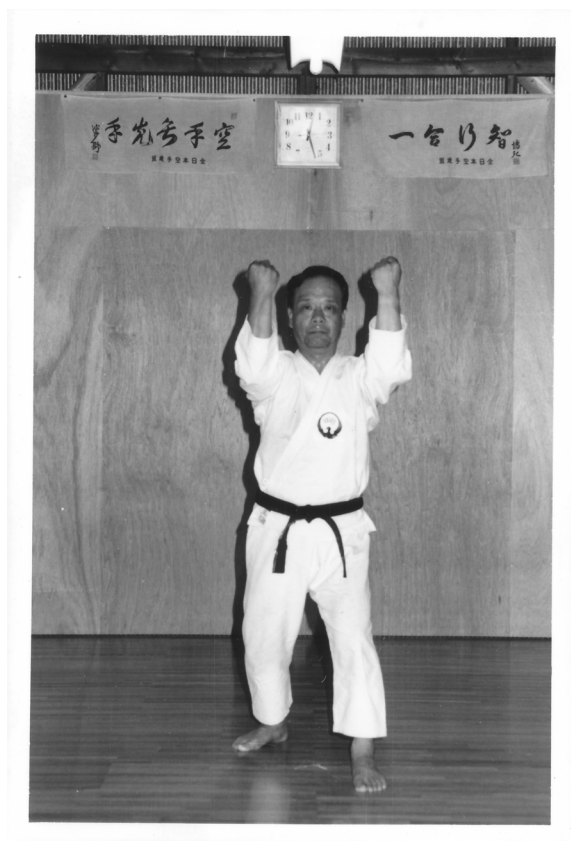
Foto's van Munekazu MIWA Sensei die Pin-An Yodan uitvoert



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



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

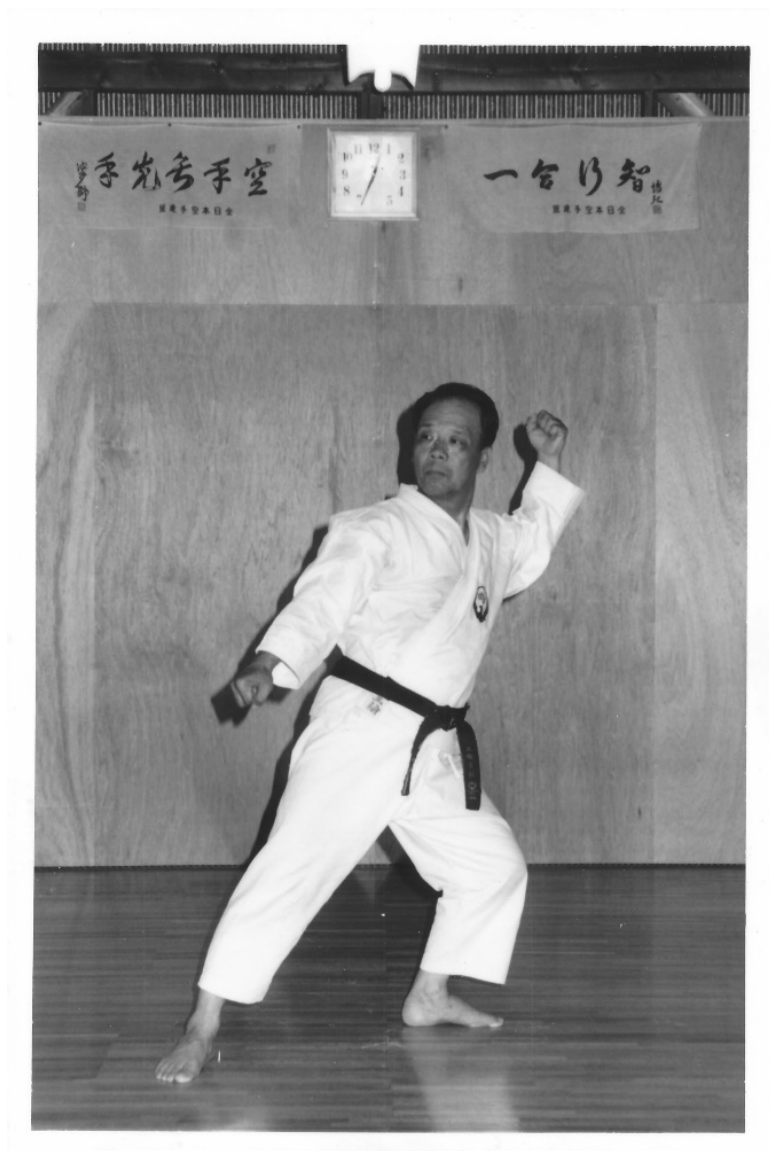


Foto's van Munekazu MIWA Sensei die Pin-An Yodan uitvoert

Handleiding voor Lesgever Karate WADO-RYU

KATA - Pin-an Godan

Foto van Munekazu MIWA Sensei

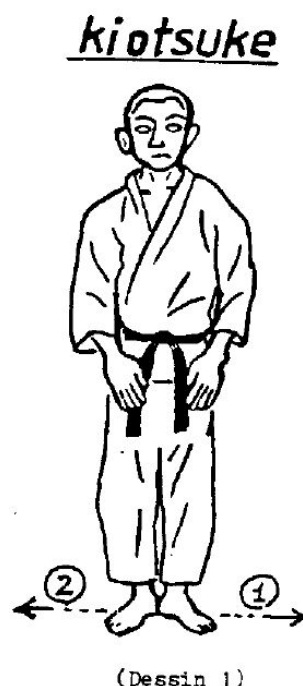


Yoshikazu KAMIGAITO

PINAN GODAN

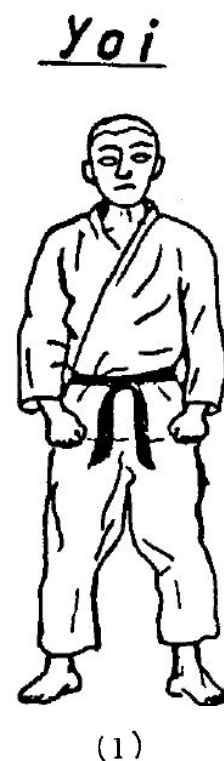
POSITIE VAN KIOTSUKE (letterlijk : aandachtig zijn),

Figuur 1 : De hielen zijn bij elkaar, de grote tenen zijn gespreid, de handen hangen tegenover de dijen, maar de nek moet verticaal en soepel zijn. De richting van de blik is horizontaal zonder een bepaald doel voor ogen (zoals men kijkt naar verre bergen). Men moet in elk geval mentaal en fysisch kalm zijn.



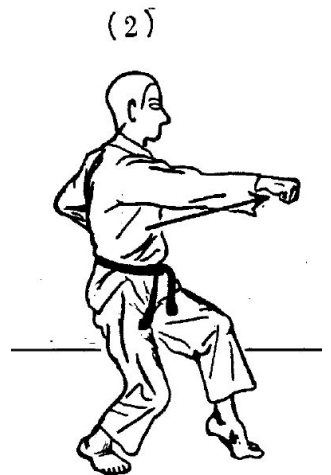
POSITIE VAN YOI

Figuur 2 : Vanuit de positie KIOTSUKE verwijdert men eerst de linkervoet naar links, dan de rechtervoet naar rechts. De verwijding van de voeten, gemeten vanaf de buiten kant van de hielen, moet ongeveer gelijk zijn aan de breedte van de heupen. Men sluit de vuisten ter plaatse zonder al te veel samen te knijpen. (Zie VOL.2 I A)

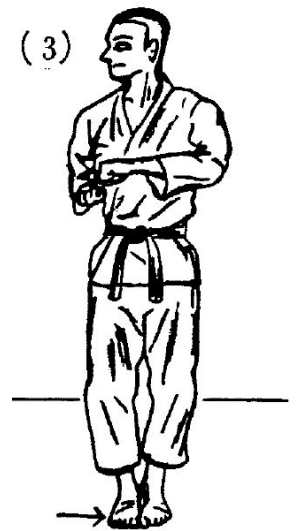


1. Dezelfde beweging als PIN-AN SANDAN: SHOMEN-NO-NEKOASHI naar links en JODAN-KOTE-UKE links.

2. In dezelfde stand van de benen, stoot met de vuist ter hoogte van de plexus.



3. Het lichaam helemaal naar voren draaien, de rechtervoet terugbrengen in HEISOKU-DACHI, het gezicht naar rechts gedraaid. De rechtervuist is terzijde aan de gordel getrokken, de linkervoorarm is horizontaal gebogen naar de plexus toe. Houdt de afstand van ongeveer één vuist tussen de borst en de linkervoorarm. Houdt dezelfde afstand tussen de boven elkaar geplaatste vuisten. N.B.: Deze beweging wordt traag uitgevoerd, zonder kracht aangezien zij de tegenovergestelde beweging voorbereidt van fase (1) en (2).



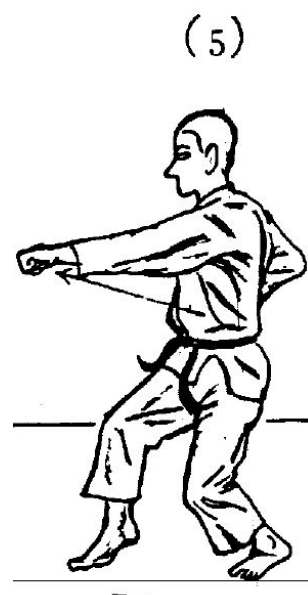
De schrijver neemt hier de positie van HEISOKU-DACHI over van de stichter in zijn eerste periode. In zijn laatste jaren heeft hij echter de positie van MUSUBI-DACHI aangeraden omdat hij hier de HEISOKU-DACHI niet zo nodig acht als bij de tijd (2) van PIN-AN SANDAN en van de tijd (5) van PIN-AN YODAN.

De MUSUBI-DACHI is echter wellicht stabielere dan de andere, maar de schrijver is ongerust over de bescherming van de testikels op het korte overgangsmoment dat men die positie aanneemt. Hij heeft beslist de oude stijl te behouden om meer belang te hechten aan dat overgangsmoment dan aan de statische vorm. Dit moet nog verder onderzocht worden.

4. Tegenovergestelde beweging fase (1), keer de bewegingen om.



5. Tegenovergestelde beweging van fase (2), keer de bewegingen om.



6. Tegenovergestelde beweging van fase (3), maar het gezicht blijft naar voren.

(6)



7. Zoals in fase (4) van PIN-AN YODAN, SHOMEN-NO-NEKOASHI rechts, JODAN-KOTE-UKE rechts, de linkervoorarm is tegen de maagstreek geplaatst.



8. Zoals tijdens fase (3) van PIN-AN YODAN. Vorder met de linkervoet in de stand van JUNZUKI, de vuisten gekruist, de handpalmen naar beneden.

(8-1)



(8-2)



9. Draai de handen om, handpalmen naar boven. Voer ter plaatse een dubbele JODAN-AGE-UKE uit, maar in SHUTO.

N.B.: Deze oefening wordt alleen in de KATA'S gebruikt want het gelijktijdig gebruik van de handen op deze manier is geen goede verdedigingstechniek. Bij toepassing is het beter de ene JODAN-AGE-UKE onafhankelijk van de andere uit te voeren. (Zie PIN-AN YODAN (3)).

Traditioneel gezien wordt deze beweging gebruikt in verdediging tegen een stok. Door de hand 180° te laten draaien, kon men aldus de stok van de tegenstander grijpen. In de YAKUSOKU-KUMITE (toegepast geregeld gevecht) wordt de stok vervangen door de arm van de tegenstander.

(8→9)



(9)



(10)

10. Weer, van boven naar beneden, de slag van de tegenstander af met de rug van de pols en de palm van de linkerhand. De linkerarm gaat onder de rechterarm door.

N.B.: De beide handen bevinden zich ter hoogte van de maagstreek, ongeveer 15 cm van de borst verwijderd. De ellebogen raken lichtjes de zijden van het lichaam.

Iedere arm verricht een onafhankelijke beweging zoals in fase (9).

Gebruik het midden van elke voorarm. De armen worden niet tegen elkaar gedrukt, maar raken elkaar slechts lichtjes.



(9) → (10)



11. Ter plaatse, CHUDAN ZUKI met de linkervuist (ter hoogte van de maag).

N.B.: Trek de rechtervuist krachtig naar achteren om van de reactie gebruik te maken.

(11)



(12)

12. Vorder met de rechtersoet, voer JUNZUKI rechts uit.



13. Pivoteer 180° (in feite draaien de heupen 270°) op de linkervoet naar links en voer GEDAN-BARAI rechts uit in de stand SHIKO-DACHI.

N.B.: Zet eerst de rechtervuist (kant van de pink) tegen het rechteroor (de handpalm is dus naar achteren gericht) keer dan, tijdens de draaiing van het lichaam, de vuist krachtig om, met het doel de slag te blokkeren ter hoogte van de zijde.

Opgelet: het bekken trekt het lichaam mee en de voeten volgen de beweging van het lichaam : dit idee is gemeenschappelijk aan alle Kata bewegingen, maar in een grote beweging zoals deze, valt zij beter op.



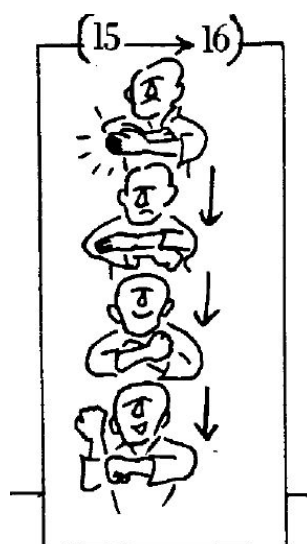
(13)



14. Breng de linkervoet bij de rechter; ga over in de YOI-stand en voer een veegbeweging met TETTSUI uit ter hoogte van de zijde, terwijl men volledig de reactie van het terugtrekken van de voet en de HIKITE benut. N.B.: Veeg onmiddellijk met de linkervuist, vanuit de positie waar ze is, terwijl de rechtervuist zich horizontaal naar voren uitstrekt, alvorens u ze krachtig terugtrekt en gebruik maakt van de reactie.



15. Vorder met de rechtervoet naar links, sla met de rechterelleboog tegen uw linkerhand palm die zich recht tegenover u bevindt (hij stelt de plexus van uw tegenstander voor), terwijl u het lichaam draait. N.B.: Zie gedeelte (6) van PIN-AN-YODAN.



16. Breng snel de linkervoet naast de rechterhiel zoals in fase (10) van PIN-AN YODAN en voer KOTE-UKE uit met de rechterarm, zonder de linkerarm van plaats te veranderen maar door slechts de vuist te sluiten. N.B.: Laat de rechtervoorarm onder de linkervoorarm doorgaan en voer de blokkering aan de buitenkant van deze laatste uit.

Het doel van de beweging van de achterste voet is vermijden dat een tegenstander die langs achteren komt uw voet met een stok zou wegvegen.



17. De rechtersoet blijft ter plaatse. Kijk naar achter, terwijl u de borst naar links draait; ga over in de KOKUTSU-DACHI-stand, terwijl het linkerbeen gestrekt wordt; laat de borst een beetje achteroverhellen. Lanceer tegelijkertijd de vuist, in de positie dat ze staat, naar achter en omhoog alsof u een tegenstander achter u op de kin wil slaan. Houdt de linkervoorarm op de maagstreek terwijl u de linkeroksel samentrekt.



(17)



N.B.: Beeldt u een tegenstander in die langs achter komt en u slaat met zijn stok. U leunt achterwaarts om deze aanval te neutraliseren en tegelijkertijd valt u de andere tegenstander aan. Deze laatste was recht tegenover u en bevindt zich wegens uw lichaamsdraaiing nu achter u.

De meer gevorderden kunnen deze vuiststoot, direct, zonder terug te trekken lanceren, terwijl men de bewegingen van de borst gans benut want men moet goed op de timing letten tijdens het uitvoeren van de bewegingen.

18. Spring zo hoog mogelijk, terwijl u geheel 180° naar links draait in de lucht. Kom terecht op de punten van de voeten, de rechtersoet naar voren, de linkervoetpunt ernaast en een beetje achter de rechterhiel. Buig de knieën. Voer tegelijkertijd GEDAN-BARAI uit met de beide armen, die men gelijktijdig gebruikt zoals tijdens een kruisafweer (JUJI-UKE). De linker- vuist zit onderaan



(18)

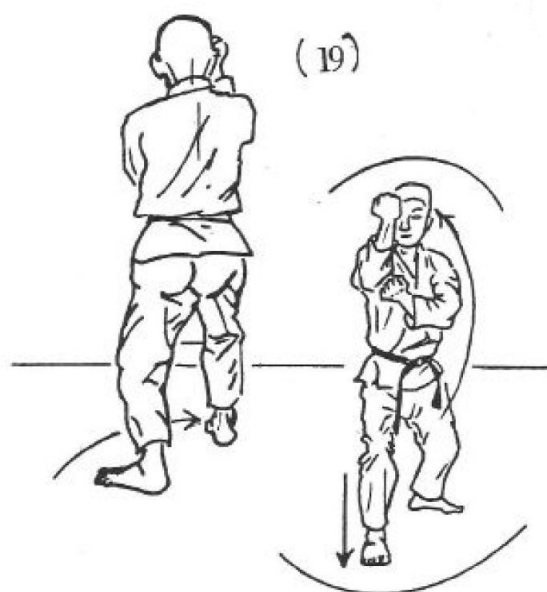


N.B.: Spring als om een slag van een stok naar de benen te ontwijken. Houdt uw borst verticaal en kijk recht voor u uit. Houdt de handen aan de gordel en terwijl u in deze positie springt, kruis de polsen krachtig bij het raken van de vloer. Indien u deze beweging aanhoudt, laat dan de heupen op halve hoogte zakken om de benen te verstevigen. Indien u zonder overgang naar de volgende fase overgaat, dan is het beter de benen maximaal te buigen om het bewegingsvolume te verhogen.

19. Pivoteer 90° op de linkervoet naar rechts, terwijl u met de rechtersvoet vordert en ga over in de positie van JUNZUKI. Voer JODAN-KOTE-UKE rechts uit en houdt de linkervoorarm op de maagstreek zoals in fase (19) van PIN-AN SHODAN.

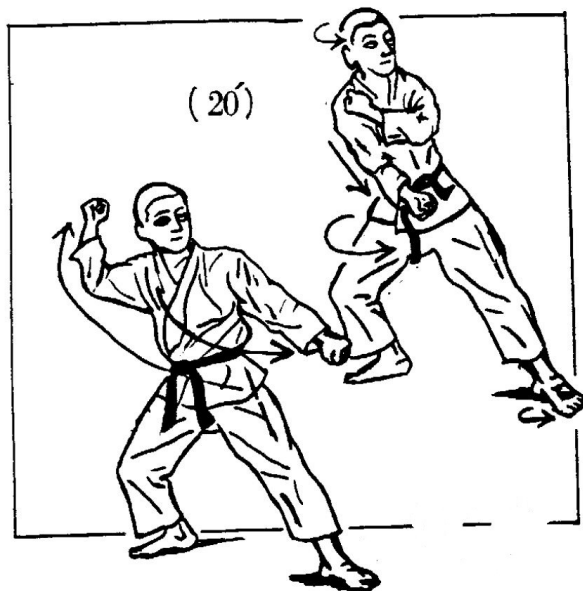
N.B.: Maak gebruik van de draaiingsbeweging van het lichaam om JODAN-KOTE-UKE uit te voeren.

Met het doel de volgende tijd voor te bereiden moet het lichaam perfect naar voor gedraaid zijn.



20. Draai het lichaam naar links ter plaatse, terwijl men het hoofd 180° draait; draai ook de linkervoet in deze richting, de linker knie gestrekt zoals in fase (17) (in de KOKUTSU-DACHI-stand).

Voer tegelijk JODAN-KOTE-UKE rechts uit en GEDAN-BARAI links. Leun een beetje achterover.



N.B.: Laat eerst de rechterhandpalm zakken onder de linkerelleboog terwijl de borst gedraaid wordt (de linkerarm blijft ter plaatse) verwijder daarna krachtig de vuisten, ieder in zijn richting alsof men een boog spant. Na KIME mag men in de armen geen overvloedige kracht laten. Wees klaar om ze te gebruiken op eender welk moment en met om het even welk doel.

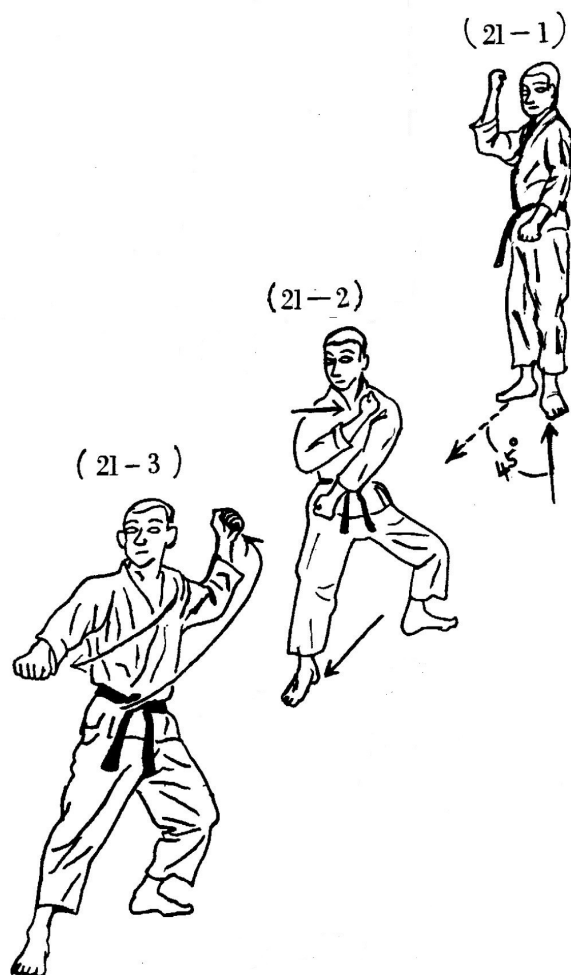
De lijn van het gebogen lichaam en de rechtervoorarm bevinden zich parallel.

21. Breng, zonder richting en houding van het lichaam te veranderen, de linkerhiel tegen de rechter aan. Deze beweging wordt zonder haast of kracht uitgevoerd. Vorder dan, vanuit deze positie en zonder stoppen, met de rechtervoet op een lijn die met de richting van het linkerbeen een hoek van 45° maakt. Ga over in de KOKUTSU-DACHI-stand en voer de spiegelbeeldbeweging van de armen uit van fase (20).

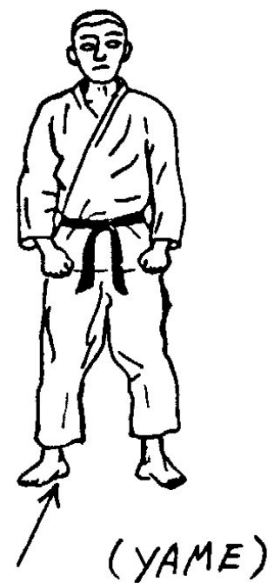
N.B.: Breng eerst gelijktijdig de linkervuist ter hoogte van de linkerschouder en de rechtervuist bij de rechterlies terwijl men ze naar binnen draait en voer dan de afweerbewegingen uit.

De gevorderden kunnen deze armbeweging uitvoeren, overgaande in geheel rechtstaande houding en dan zonder te stoppen en in één keer, de blokkeringen uitvoeren met kracht, terwijl de rechterknie gestrekt wordt.

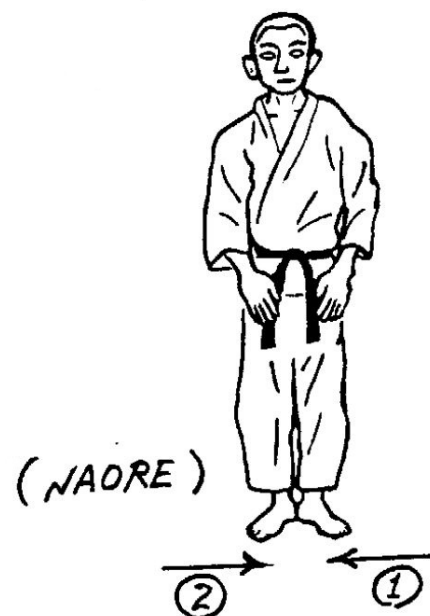
Voor een oefening waarbij men het lichaam buigt, moet men zich goed verticaal houden.



YAME: De rechtersoet terugtrekken en overgaan in de YOI-stand.



NAORE: keer terug in de KIOTSUKE-stand.



PIN-AN GODAN

(1)



(2)



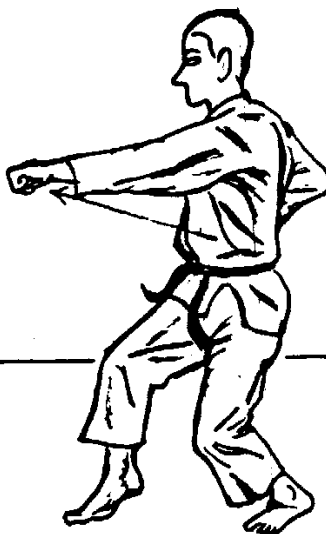
(3)



(4)



(5)

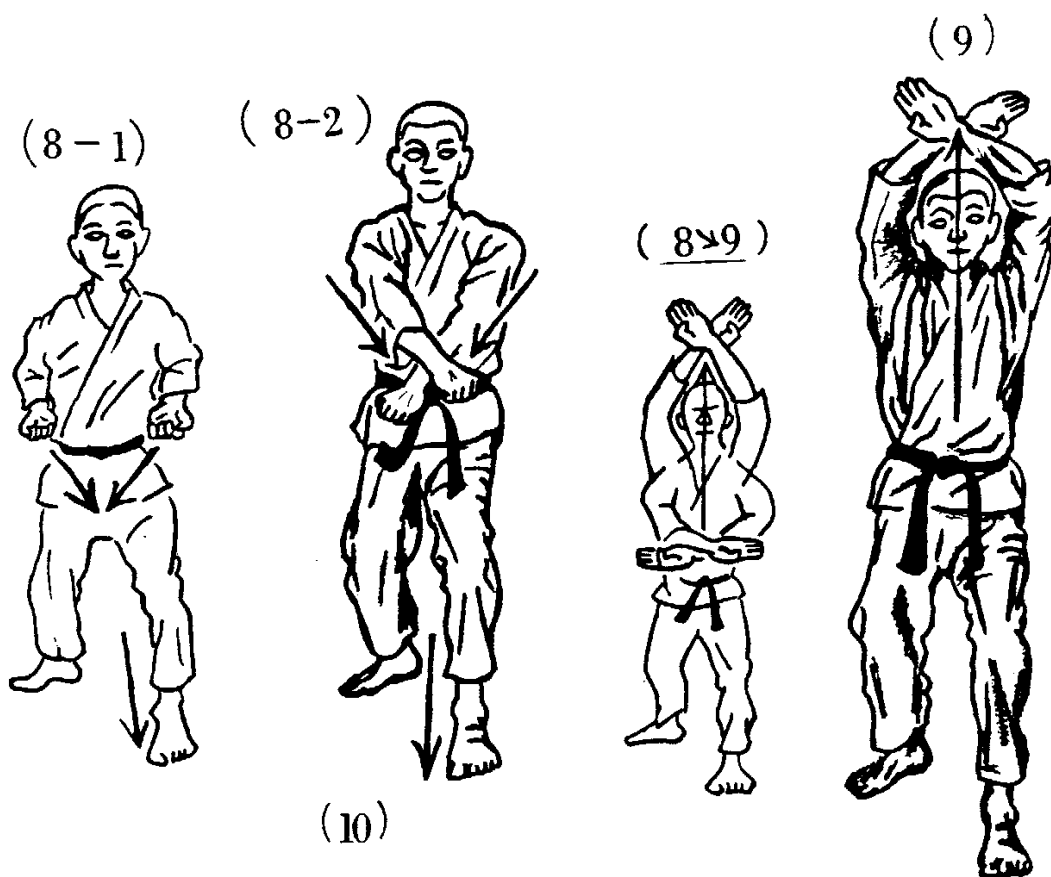


(6)

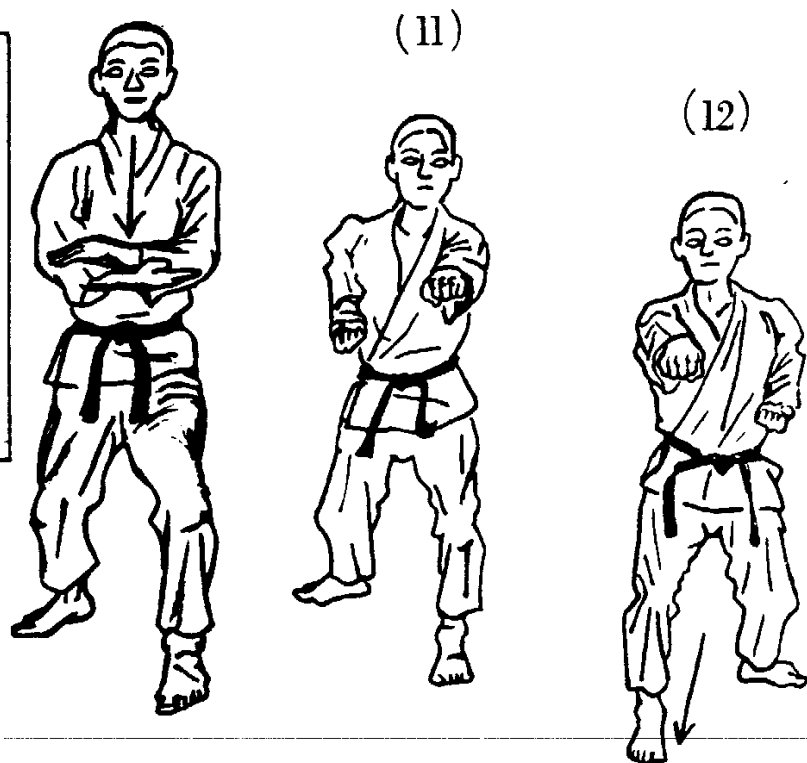


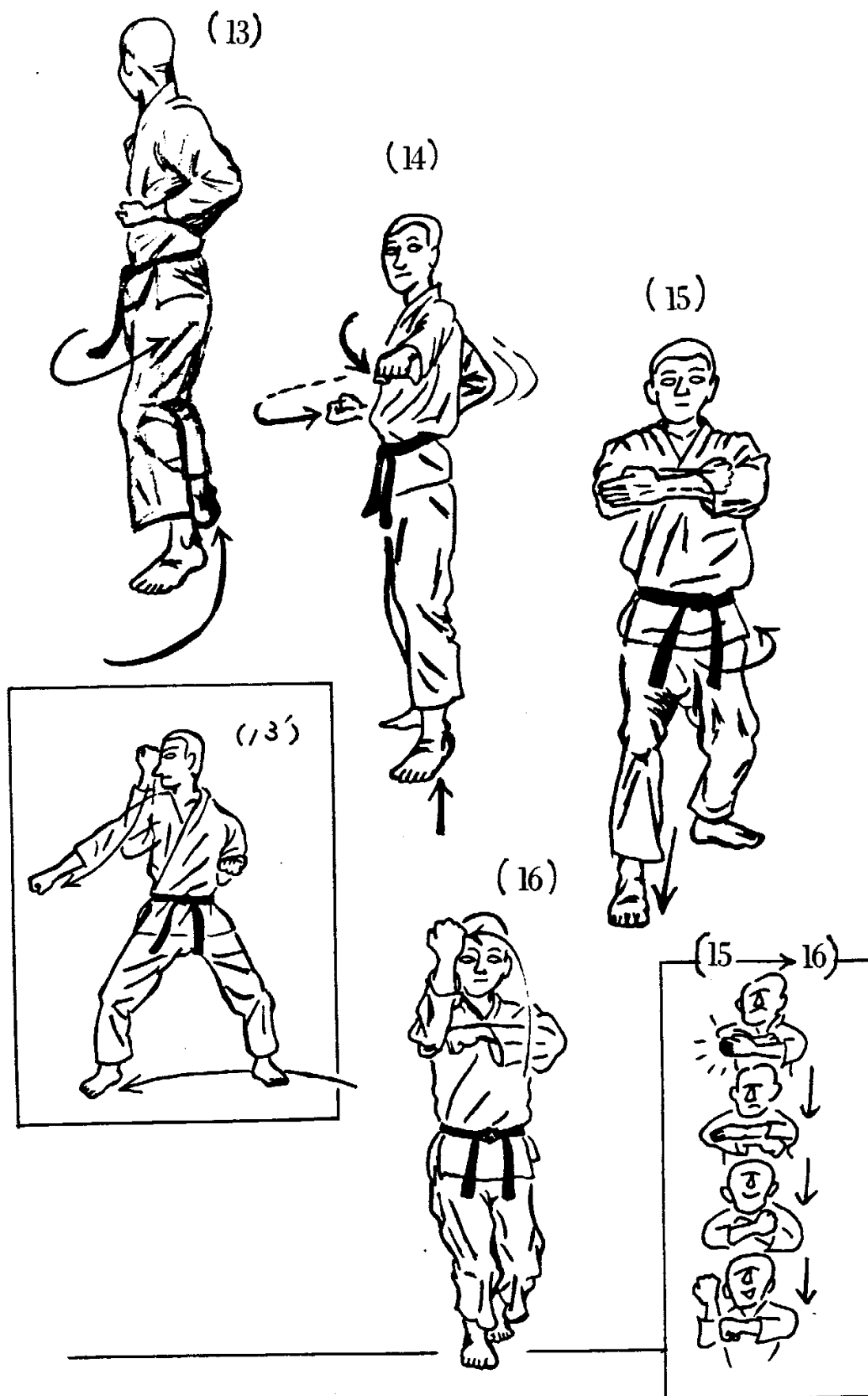
(7)

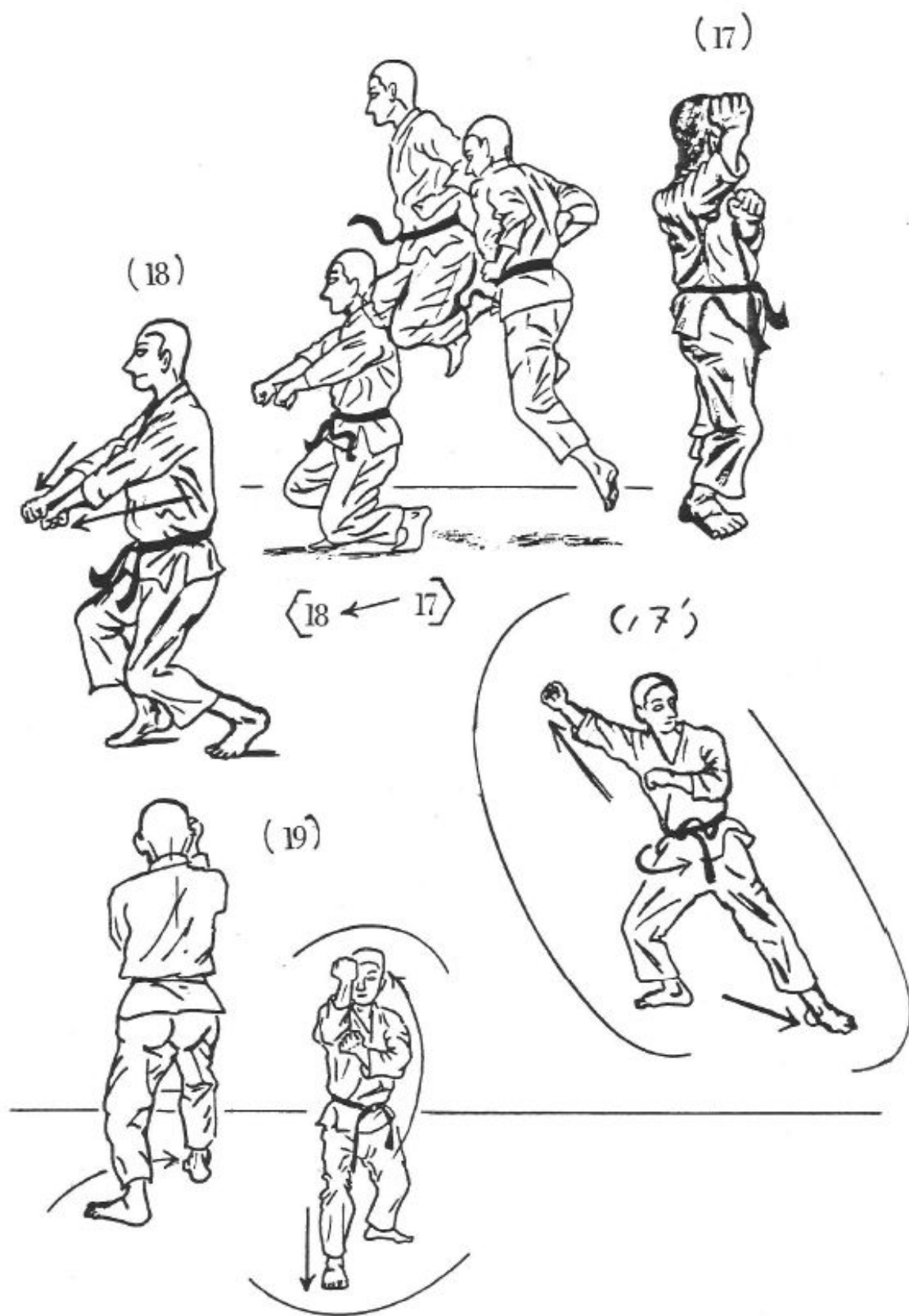


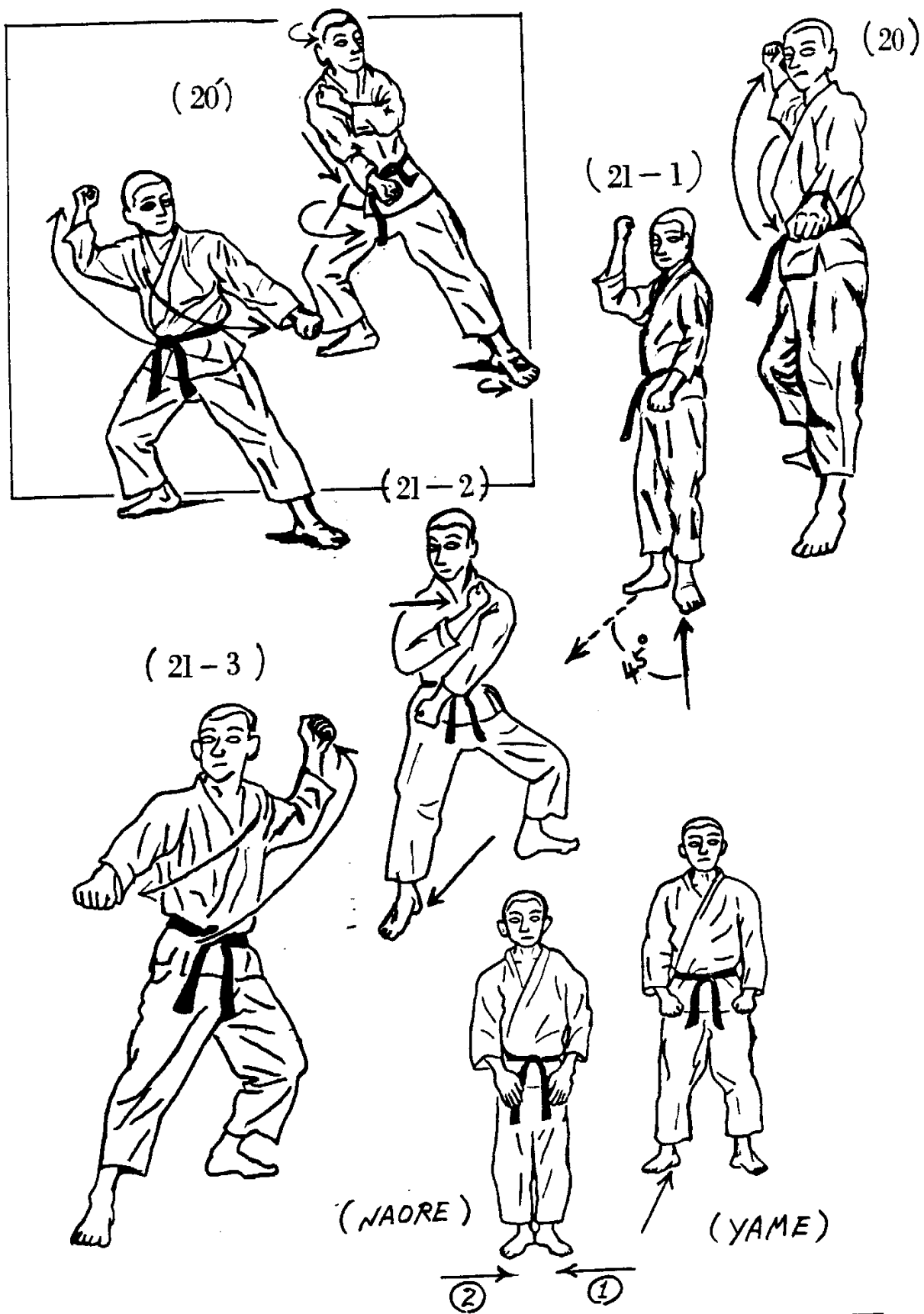


(9) → (10)









kiotsuke

yoi



(Dessin 1)



(Dessin 2)



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8-1)



(8-2)



(9)



(10)



(11)



(12)



(13)



(14)



(15)



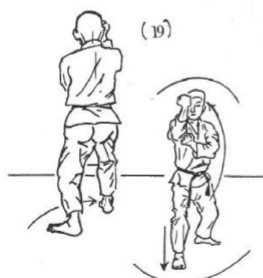
(16)



(17)



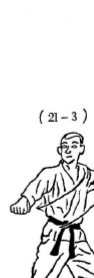
(18)



(19)



(20)



(21-3)



(21-2)



(21-1)



(YAME)



(MAORE)

(2)



(9)→(10)



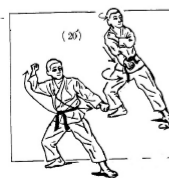
(13)



(15)



(17)

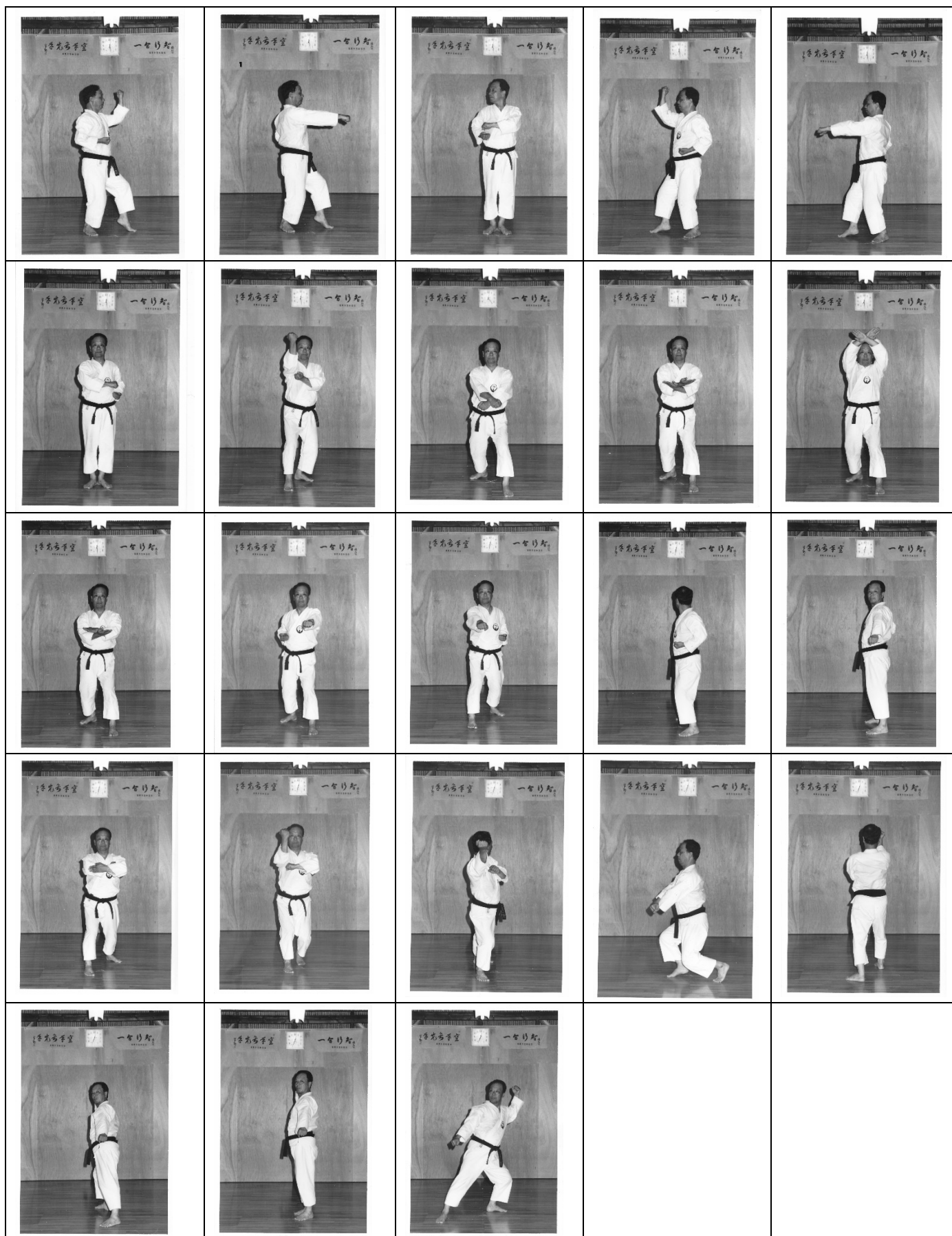


(25)

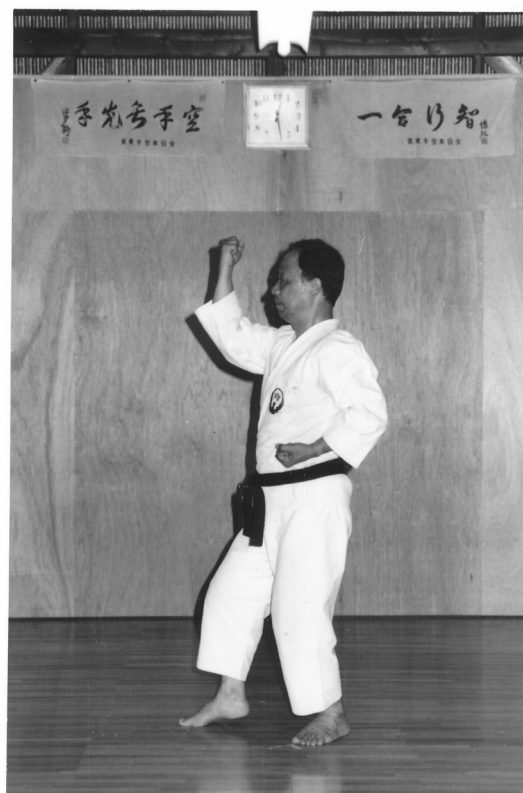
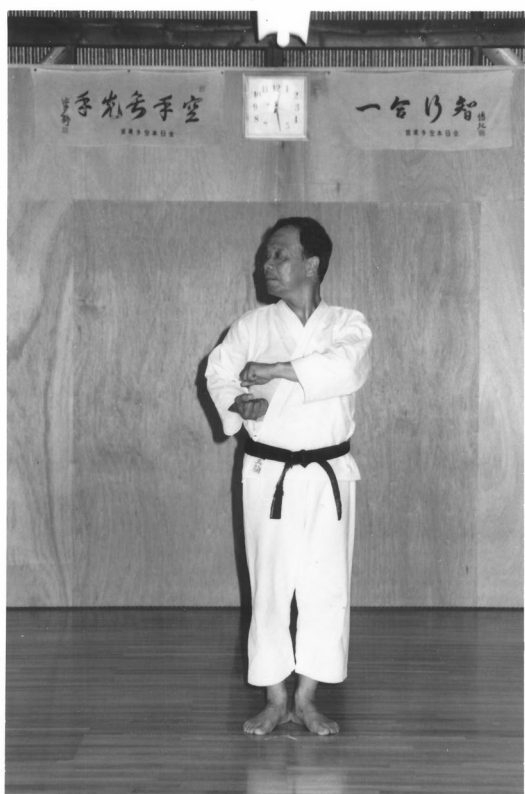
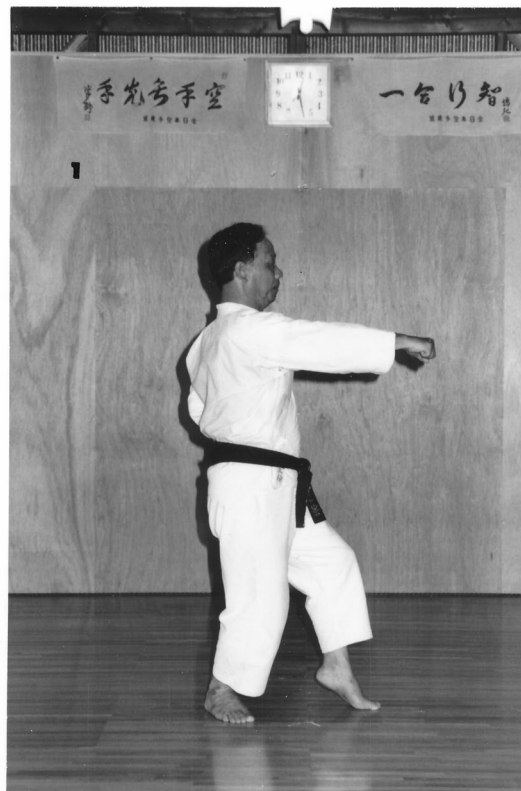
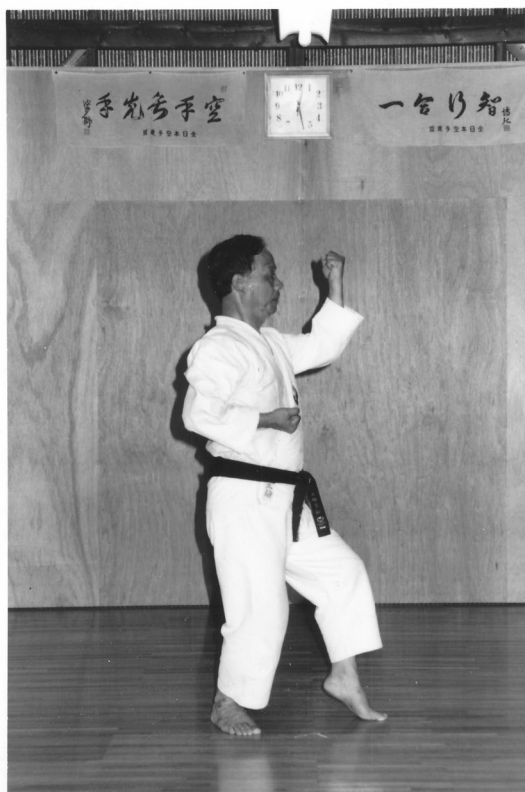
Pin-An GODAN KATA
WADO-RYU
YOSHIKAZU KAMIGAITO SENSEI
<https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/home-nederlands/>

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

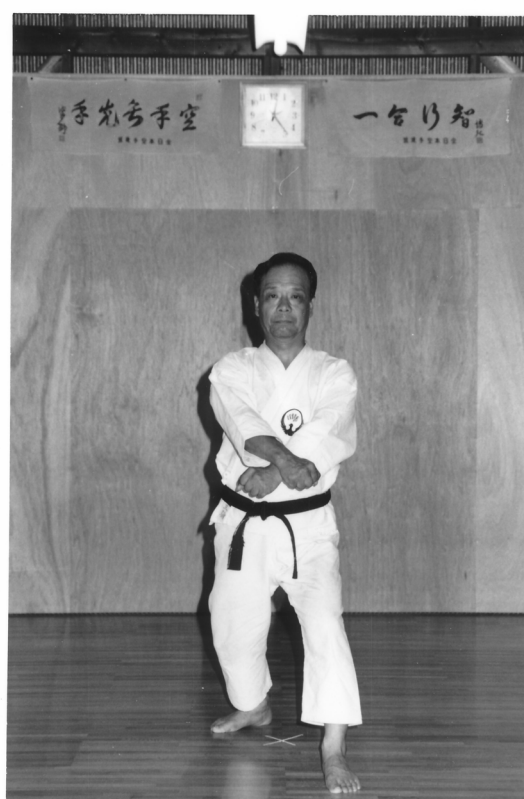
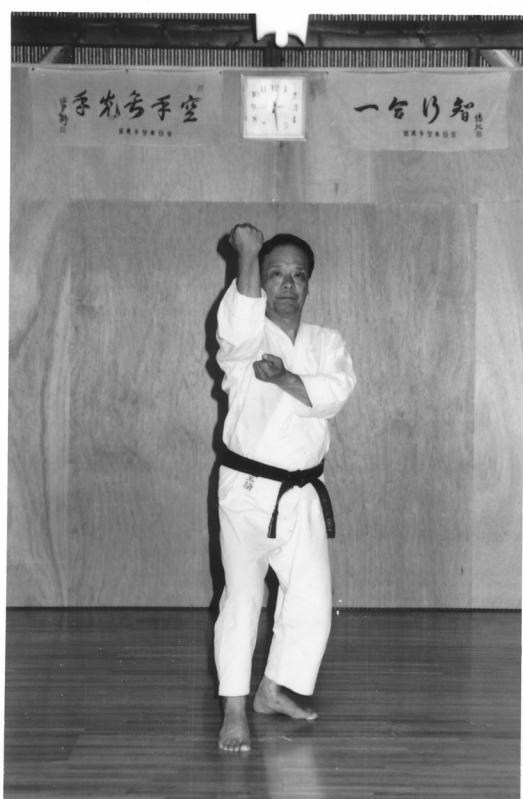
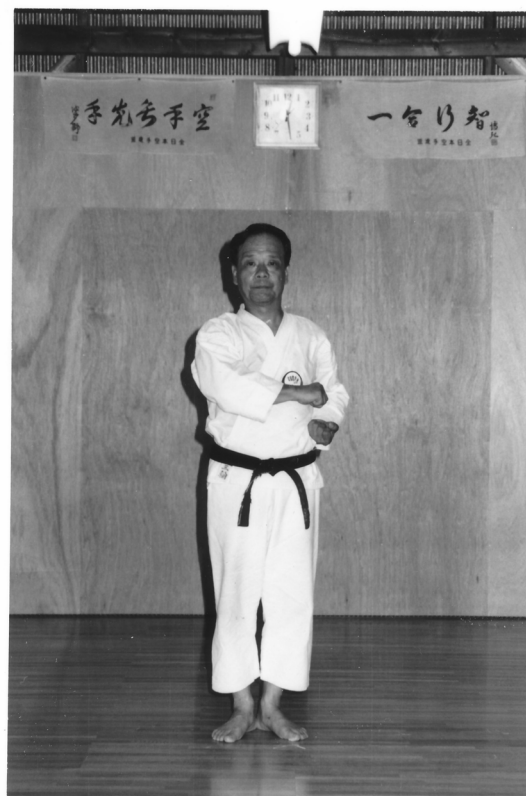
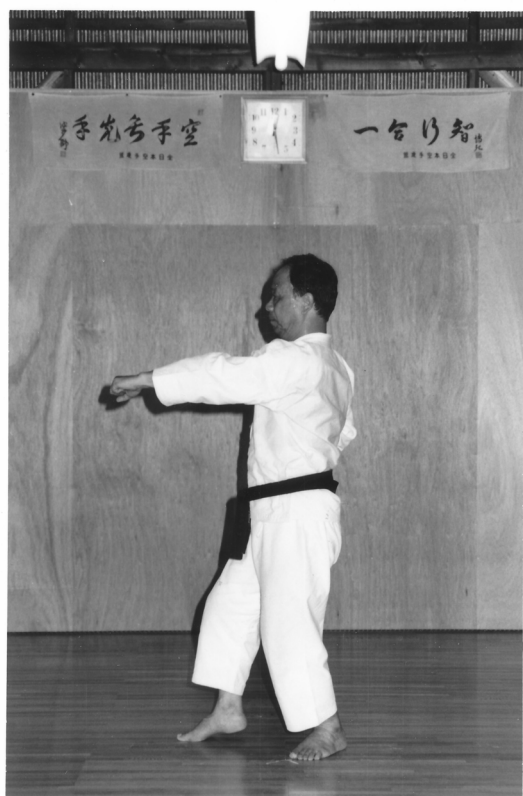
We willen meester MIWA bedanken voor
toestemming voor de exclusieve publicatie
van deze foto's.



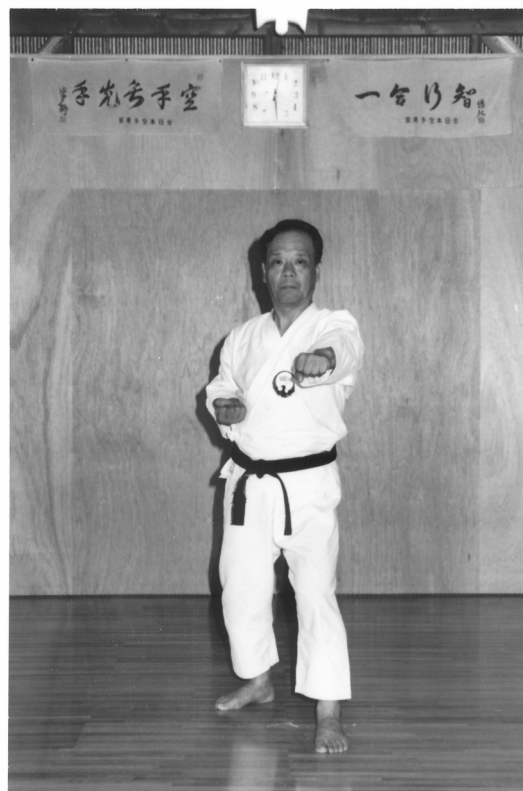
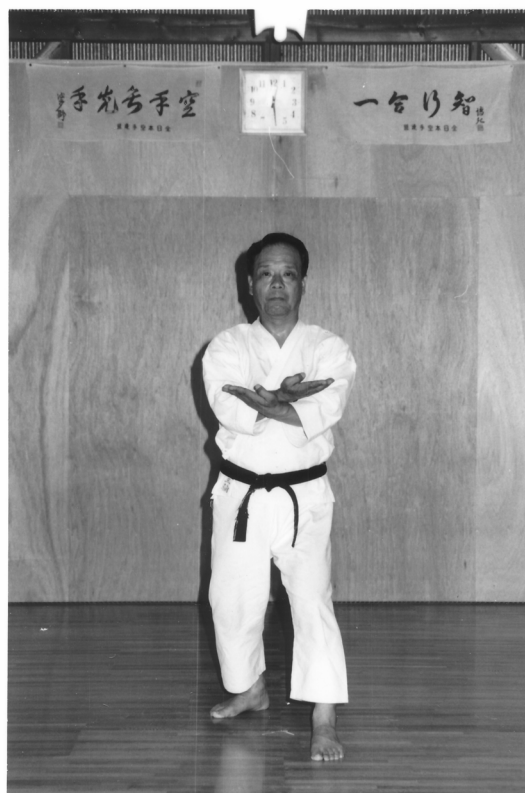
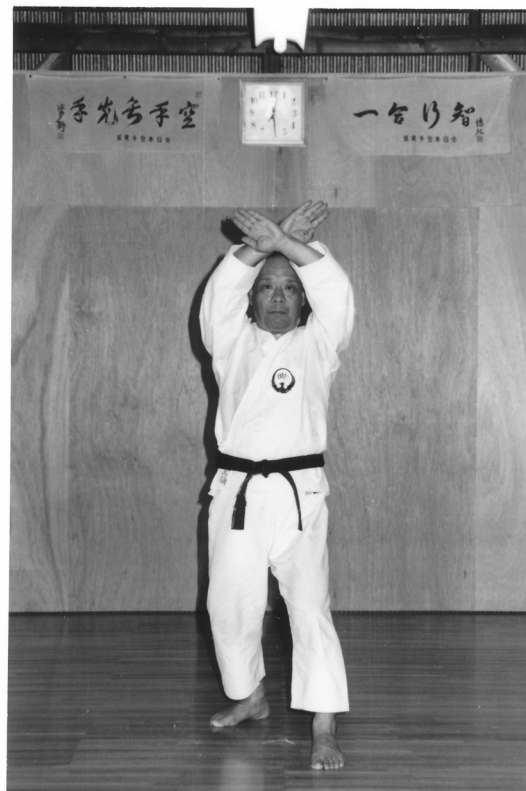
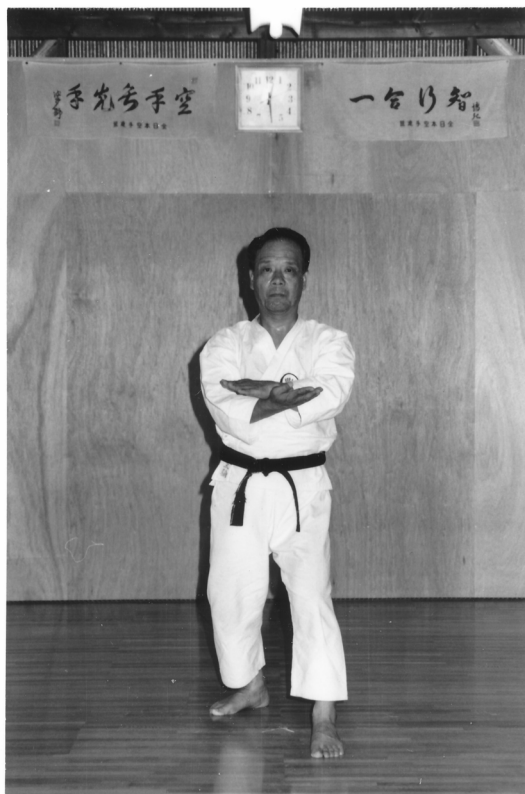
Foto's van Munekazu MIWA Sensei die Pin-An Godan uitvoert



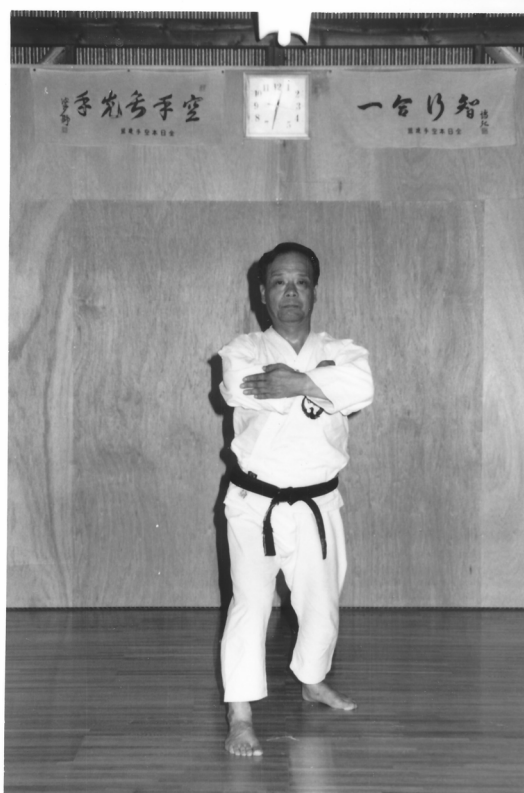
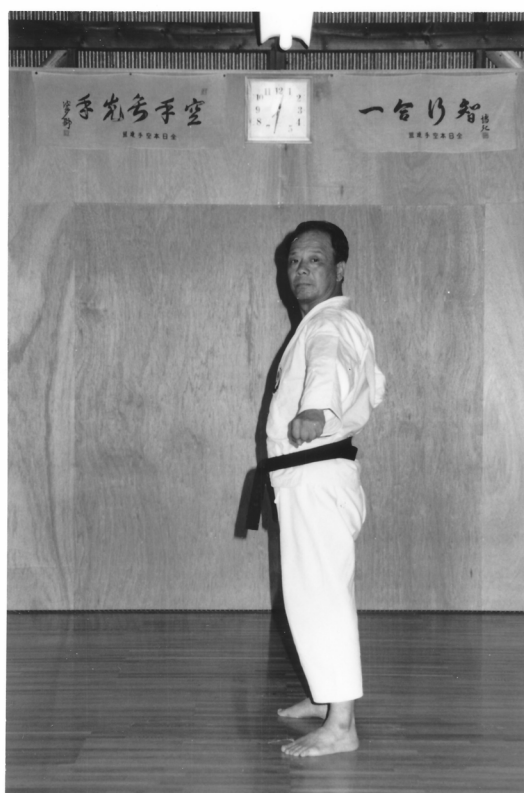
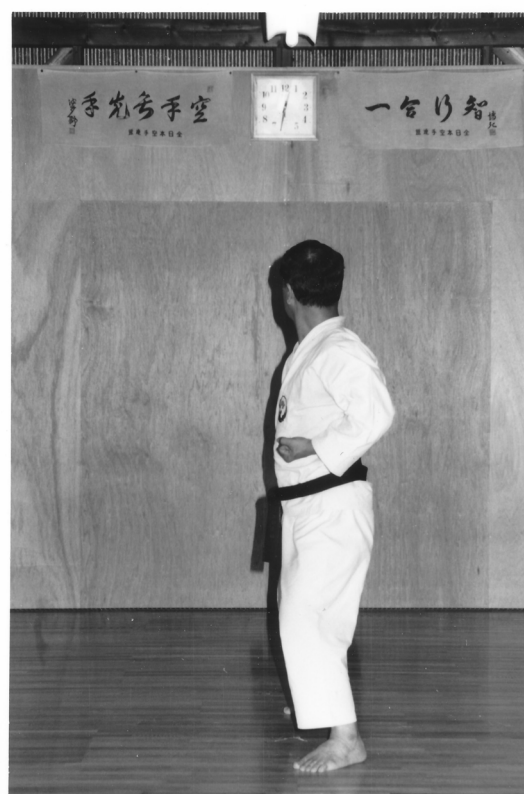
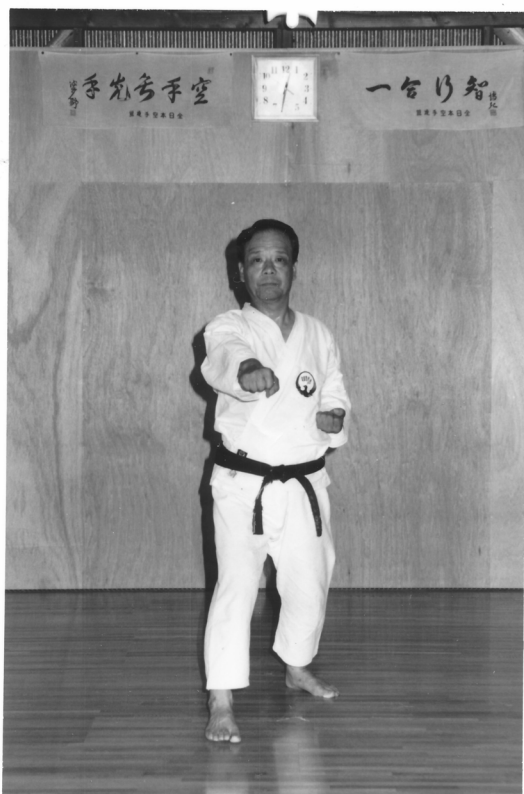
Foto's van Munekazu MIWA Sensei die Pin-An Godan uitvoert



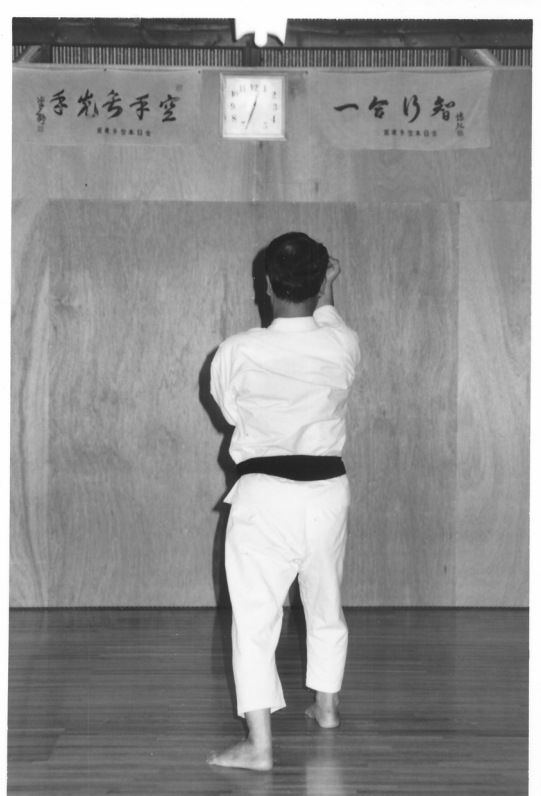
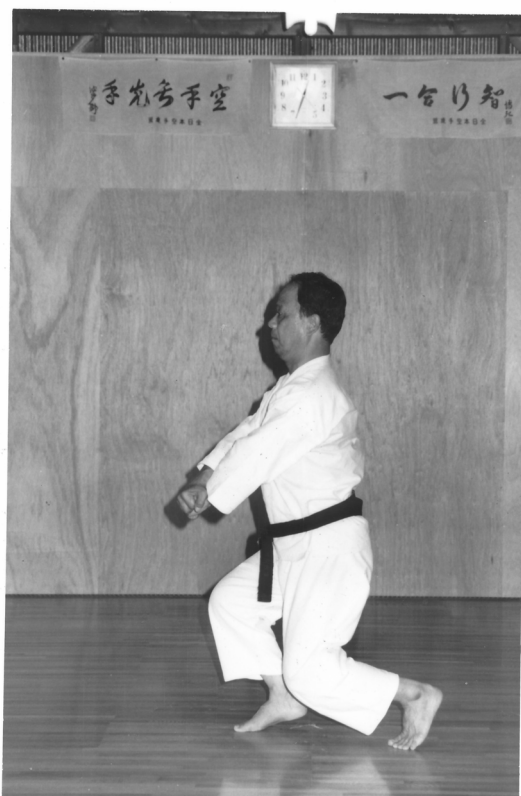
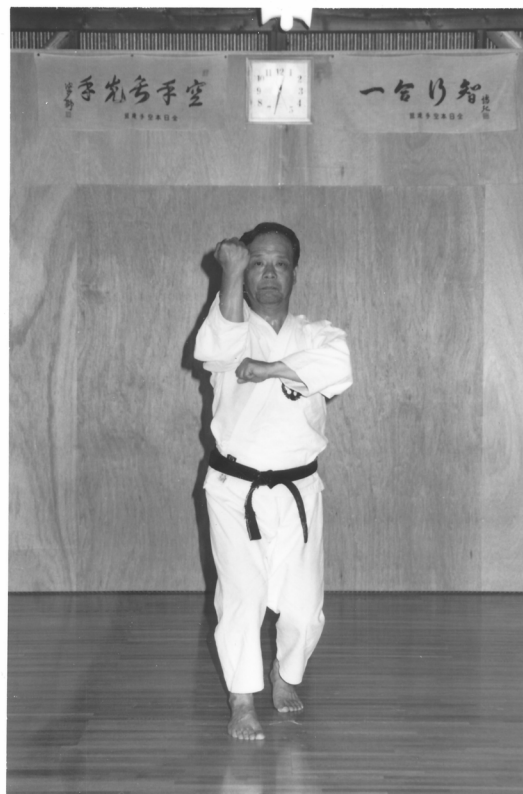
Foto's van Munekazu MIWA Sensei die Pin-An Godan uitvoert



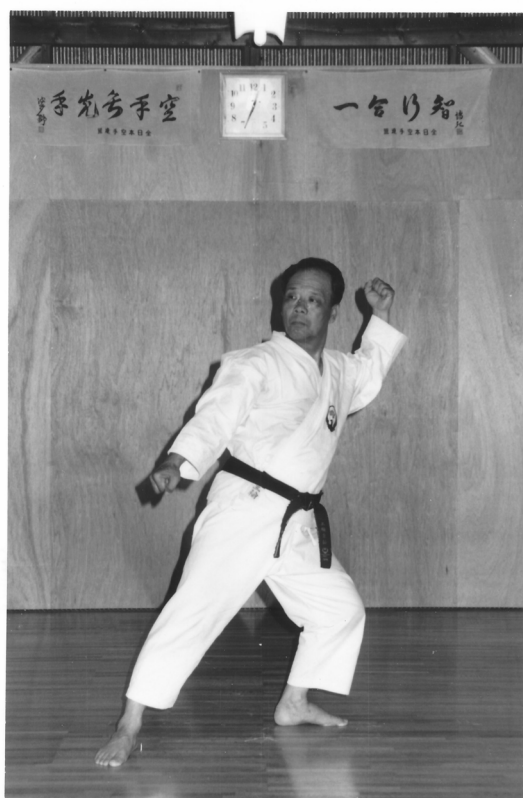
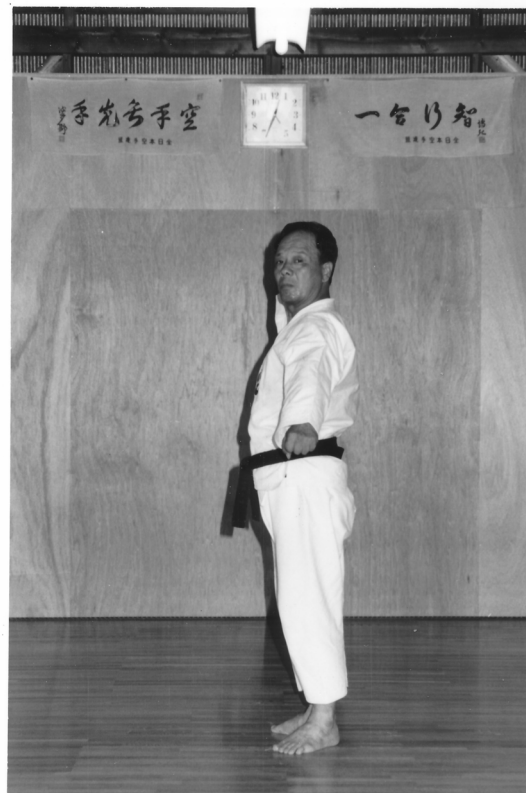
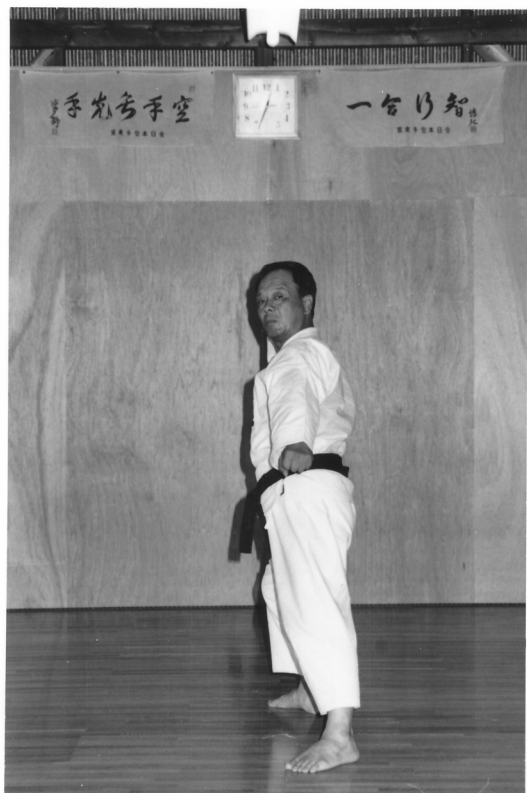
Foto's van Munekazu MIWA Sensei die Pin-An Godan uitvoert



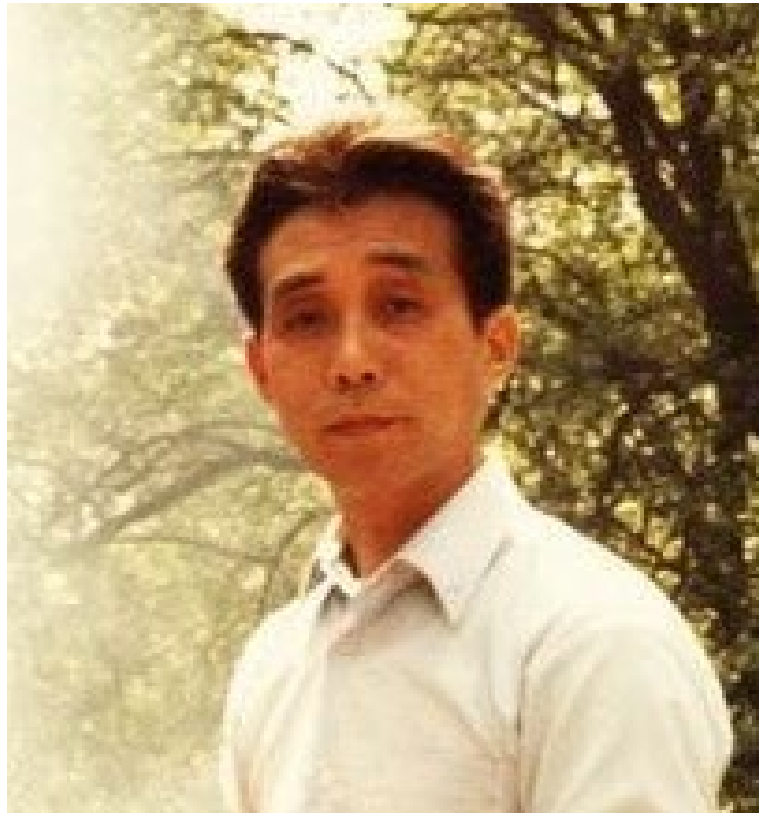
Foto's van Munekazu MIWA Sensei die Pin-An Godan uitvoert



Foto's van Munekazu MIWA Sensei die Pin-An Godan uitvoert



Foto's van Munekazu MIWA Sensei die Pin-An Godan uitvoert



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
<https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/home-nederlands/> onder 2
voorwaarden gebruiken:

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



KATAS PIN-AN

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.