

# **JUDO BOND NEDERLAND**



## **GOSHIN-JITSU-NO-KATA**

**opgesteld door de**

**Nationale Graden Commissie Jiu-Jitsu (N.G.C.J.J.)**

**3 juni 2010**



--

**INHOUDSOPGAVE**

<b>Algemeen .....</b>	<b>6</b>
De geschiedenis van het Goshin-Jitsu-no-Kata .....	6
<b>Verantwoording.....</b>	<b>6</b>
<b>Toelichting op de aanvalshandelingen.....</b>	<b>6</b>
<b>Toelichting op de technieken en de uitvoering van de verdedigings-technieken .....</b>	<b>6</b>
<b>Toelichting op de beschrijving .....</b>	<b>7</b>
<b>Overzicht van de technieken .....</b>	<b>7</b>
Ongewapende aanvallen (Toshu-no-Bu) .....	7
<i>Eerste serie: pakkingen en omvattingen.....</i>	<i>7</i>
<i>Tweede serie: slagen, stoten en schoppen (Atemi-Waza) .....</i>	<i>7</i>
Gewapende aanvallen (Buki-no-Bu) .....	7
<i>Derde serie: aanvallen met het mes: (Tanto).....</i>	<i>7</i>
<i>Vierde serie: aanvallen met de stok: (Hanbo) .....</i>	<i>8</i>
<i>Vijfde serie: bedreiging met een pistool: (Kenju).....</i>	<i>8</i>
<b>De openingsceremonie .....</b>	<b>8</b>
<b>De aanvallen en de verdedigingen.....</b>	<b>9</b>
Ryote-Dori.....	9
Hidari-Eri-Dori.....	10
Migi-Eri-Dori .....	11
Kata-Ude-Dori.....	12
Ushiro-Eri-Dori .....	13
Ushiro-Jime .....	14
Kakae-Dori .....	15
Naname-Uchi .....	16
Age-Tsuki.....	17
Ganmen-Tsuki .....	18



Mae-geri .....	19
Yoko-geri .....	20
Ophalen van het mes (Tanto). .....	21
Tsukkake.....	22
Choku-Tsuki .....	23
Naname-Tsuki.....	24
Furi-Age .....	25
Furi-Oroshi .....	26
Morote-Tsuki .....	27
Ophalen van het pistool.....	28
Shomen-Zuke .....	29
Koshi-Gamae .....	30
Haimen-Zuke.....	31
<b>De afsluitingsceremonie .....</b>	<b>32</b>





## Algemeen

### De geschiedenis van het Goshin-Jitsu-no-Kata

Het Goshin-Jitsu-no-Kata (vormen van zelfverdedigingskunst) is in 1956 ontwikkeld door de Kodokan in Japan. De Kodokan heeft het Goshin-Jitsu opgezet als een zelfverdedigingmethode, doch als Kata wordt het niet aangeduid. Het Goshin-Jitsu is veel minder formeel als bijvoorbeeld het Kime-no-Kata, daar zijn namelijk de technieken veel meer uitgekristalliseerd. Doordat het Goshin-Jitsu-no-Kata niet officieel als Kata door de Kodokan erkend is, heeft dit aanleiding gegeven tot veel eigen interpretaties van de technieken en de wisselposities van Tori en Uke. Na bestudering van het Goshin-Jitsu in de

“Illustrated Kodokan”, alsmede ook de verschillende nationale en internationale variaties hierop, is door de Nationale Graden Commissie Jiu-Jitsu (NGCJJ) van de Judo Bond Nederland (JBN) een eenduidende uitvoeringsvorm vastgesteld.

### Verantwoording

Teneinde een zo breed mogelijk draagvlak te creëren en bovendien gebruik te kunnen maken van een brede kennis en ervaring, is deze beschrijving tot stand gekomen in samenwerking met verschillende Hogere Dangraadhouders Jiu-Jitsu in Nederland.

### Toelichting op de aanvalshandelingen

Het dynamische karakter van het Goshin-Jitsu-no-Kata wordt bepaald doordat Uke en Tori grotendeels in beweging zijn. Belangrijk is de goede afstand, timing en de positiewisseling van Uke en Tori. Van Uke wordt verwacht dat de aanvalshandelingen op een krachtige en realistische wijze worden uitgevoerd. Het Kata mag of met een houten mes of met een (ongeslepen) Tanto worden uitgevoerd. Het pistool is echter van hout.

### Toelichting op de technieken en de uitvoering van de verdedigings-technieken

Het grondprincipe van het Goshin-Jitsu-no-Kata is de tegenstander d.m.v. Atemi's, wurgingen, klemmen en worpen uit te schakelen. In de wandelgangen wordt dit Kata ook het “sloop-Kata” genoemd. De armklemmen bijvoorbeeld zijn niet bedoeld om Uke onder controle te brengen maar om de arm te breken. Alle handelingen hebben een destructieve intentie en tijdens de uitvoering van het Goshin-Jitsu-no-Kata moet dit ook tot uiting komen. Uiteraard met inachtneming van de veiligheid van Uke. Na alle eindhandelingen neemt Tori een alerte houding aan tot Uke weer staat. Een verdedigingshouding is niet nodig omdat Uke uitgeschakeld is.

## Toelichting op de beschrijving

*Uit praktische overwegingen is de beschrijving in de mannelijke vorm opgesteld.*

## Overzicht van de technieken

### Ongewapende aanvallen (Toshu-no-Bu)

#### **Eerste serie: pakkingen en omvattingen**

Ryote-Dori	(Pakking aan beide polsen met kniestoot)
Hidari-Eri-Dori	(Duwende pakking aan de linkerrevers)
Migi-Eri-Dori	(Trekken pakking aan de rechterrevers)
Kata-Ude-Dori	(Duwende pakking opzij aan de pols en elleboog)
Ushiro-Eri-Dori	(Trekken pakking van achteren in de kraag)
Ushiro-Jime	(Onderarmverwuring van achteren)
Kakae-Dori	(Middelomvatting van achteren, boven de ellebogen)

#### **Tweede serie: slagen, stoten en schoppen (Atemi-Waza)**

Naname-Uchi	(Diagonale rechter vuistslag naar de slaap)
Age-Tsuki	(Opstoot met rechts naar de kin)
Ganmen-Tsuki	(Linker vuiststoot naar het gezicht)
Mae-Geri	(Voorwaartse schop naar het onderlichaam)
Yoko-Geri	(Zijwaartse schop naar de heup)

### Gewapende aanvallen (Buki-no-Bu)

#### **Derde serie: aanvallen met het mes: ( Tanto )**

Tsukkake	(Poging tot messteek)
Choku-Tsuki	(Messteek net onder de solaris plexus)
Naname-Tsuki	(Diagonale messteek naar de hals)

**Vierde serie: aanvallen met de stok: (Hanbo)**

Furi-Age	(Poging tot slaan)
Furi-Oroshi	(Diagonale stokslag, 45 graden, met twee handen)
Morote-Tsuki	(Stoksteek naar de maagstreek)

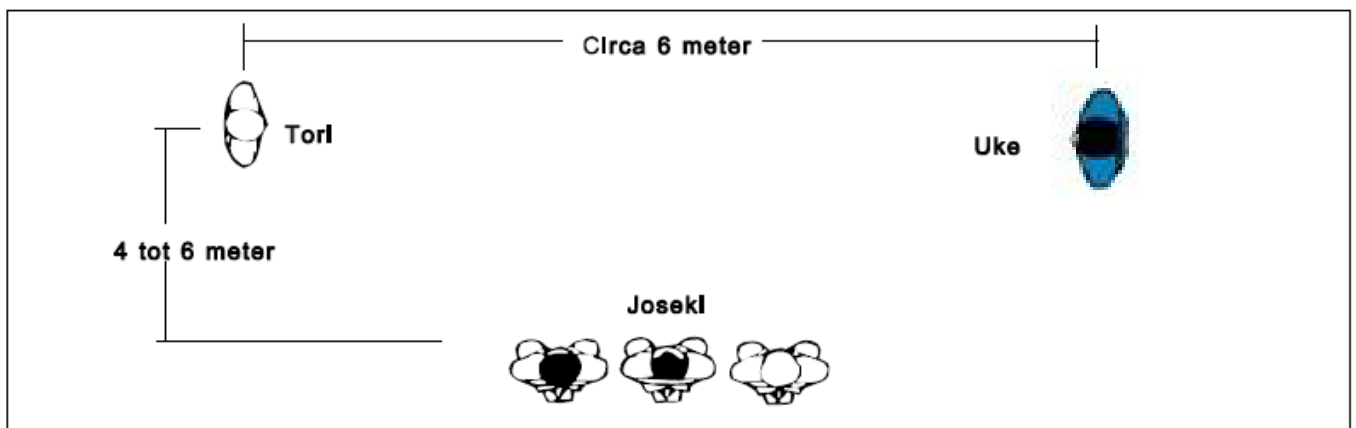
**Vijfde serie: bedreiging met een pistool: (Kenju)**

Shomen-Zuke	(Pistool bedreiging van voren, tegen de buik)
Koshi-Gamae	(Pistool bedreiging van voren, vanuit de heup)
Haimen-Zuke	(Pistool bedreiging van achteren, loop in de rug geduwd)

**De openingsceremonie**

Uke draagt de stok (Hanbo) van  $\pm$  90 cm en het houten mes of Tanto in zijn rechterhand met het uiteinde naar voren gericht. Het mes wordt aan de binnenzijde van de stok megedragen met de scherpe zijde naar boven gericht. Het (houten) pistool is verborgen in de linkerbinnenzijde van de kimono (Gi) tussen de band (Obi).

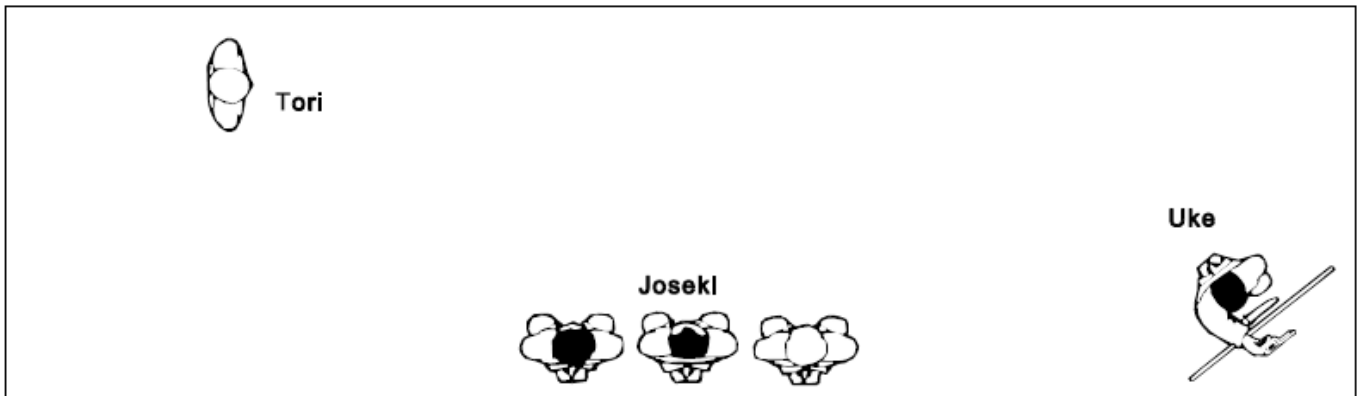
Tori en Uke staan tegenover Joseki aan de rand van de mat. De afstand bedraagt 6 meter.



Na het groeten van Joseki draaien Tori en Uke naar elkaar toe en maken een staande groet. Vervolgens draait Uke een halve slag en loopt (afhankelijk van de ruimte) een aantal passen diagonaal naar de hoek van de mat. Uke knielt in Seiza, eerst links dan rechts. Uke zit eerst met de tenen actief, vervolgens met de tenen passief en legt de wapens diagonaal in volgorde van pakken voor zich neer.



- (1) Eerst het mes met het scherp van zich af en de punt van het mes van Joseki af.
- (2) Als tweede de stok.
- (3) Als laatste het pistool. Deze wordt neergelegd met de kolf naar zich toe en de loop van Joseki af.



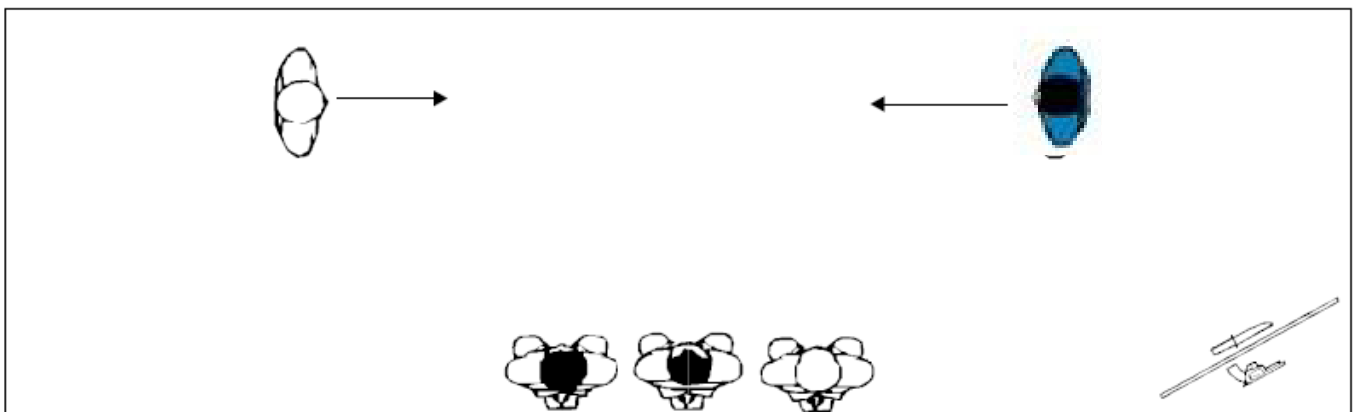
Uke gaat met de tenen actief zitten en komt vanuit Seiza tot stand (eerst rechts en dan links) en loopt vervolgens (in Ayumi-Ashi) terug naar de beginpositie tegenover Tori. Beiden maken een ruime openingpas, eerst links en dan rechts. De werkafstand bedraagt nu  $\pm 4$  meter. Tori en Uke zijn nu gereed om met de aanvallen en verdedigingen te beginnen.

## De aanvallen en de verdedigingen

### Ryote-Dori

Aanval: Pakking aan beide polsen met kniestoot.

Verdediging: Shuto-Uchi, Kote-Mawashi, Waki-Hiji-Gatame.



### Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd. Uke pakt de polsen van Tori en geeft met rechts een voorwaartse kniestoot naar het kruis.

Tori ontwijkt door linksom naar achteren te draaien. Tori trekt met zijn linkerpols aan de rechterhand van Uke om de arm te strekken waarbij hij de arm van Uke horizontaal houdt (Uke houdt de pols vast tijdens deze actie). De Shuto-Uchi is gericht op de slaap en wordt gegeven over de rechterarm van Uke heen. Daarna pakt Tori met zijn rechterhand de pink en duimmuis van de hand, Tori houdt de rechterhand van Uke tegen het lichaam gedrukt tijdens de draai rechtsom waardoor de arm gedraaid wordt. Tori trekt aan de pols en verlengt schuin rechts naar achteren in de richting van de aanval om de arm gestrekt te houden en draait de vingers van de rechterhand van Uke van zich af (Kote-Mawashi) om spanning op de arm en de elleboog naar boven te krijgen.

Met de elleboog op de elleboog van Uke maakt Tori een brekende beweging (Waki-Hiji-Gatame). Uke klopt niet af omdat het een breekbeweging is. Tori neemt een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke.

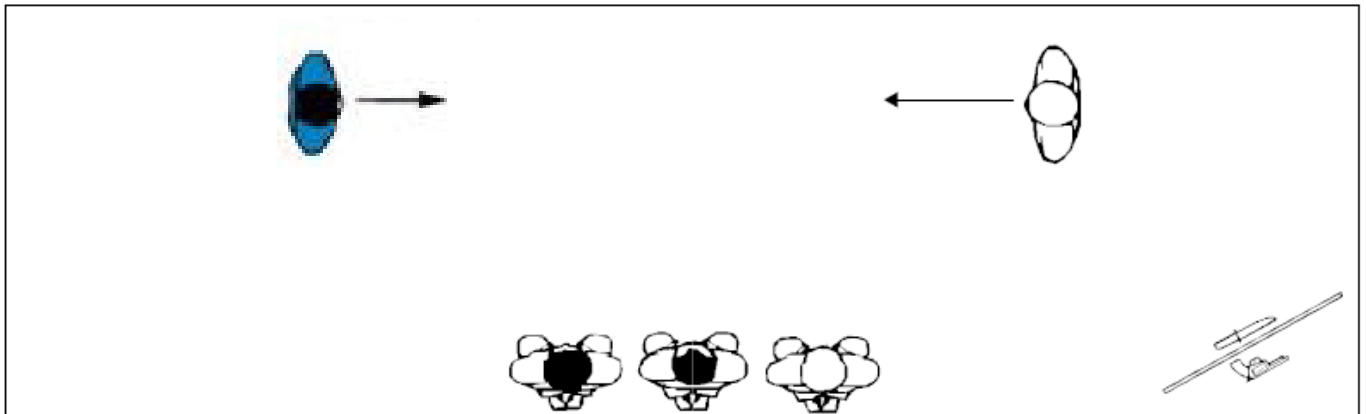
Hierna wisselen Tori en Uke van plaats.



### Hidari-Eri-Dori

Aanval: Pakking aan de linkerrevers, duwend.

Verdediging: Uraken-Uchi, Ude-Osae-Gatame.



#### Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Uke pakt de linkerrevers en duwt Tori naar achteren terwijl hij rechts voorwaarts stapt.

Tori pakt onder de hand van Uke met links zijn eigen revers beet, stapt met links ruim naar achter om de arm van Uke te strekken en om Uke uit balans te krijgen. De Uchi-Mata is gericht op de neuswortel. Uke draait zijn hoofd niet weg, maar het hoofd gaat achterover.

Tori pakt vervolgens met rechts de pink en duimmuis van de hand van Uke. Tori houdt de rechterhand van Uke tegen het lichaam gedrukt tijdens de draai rechtsom (Kote-Mawashi). Tori trekt aan de arm en verlengt schuin rechts naar achteren in de richting van de aanval om de arm gestrekt te houden. Tori brengt Uke met Ude-Osae-Gatame naar de grond door met de linkerhand op de elleboog te duwen (arm boven de schouderlijn van Uke). Daarna plaatst Tori zijn linkervoet tegen de romp van Uke en steunt de pols van Uke op zijn eigen rechter knie en maakt een brekende beweging met de linkerhand op de elleboog van Uke (Uke klopt niet af omdat het een breekbeweging is). Tori legt de arm van Uke weg en neemt een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke.

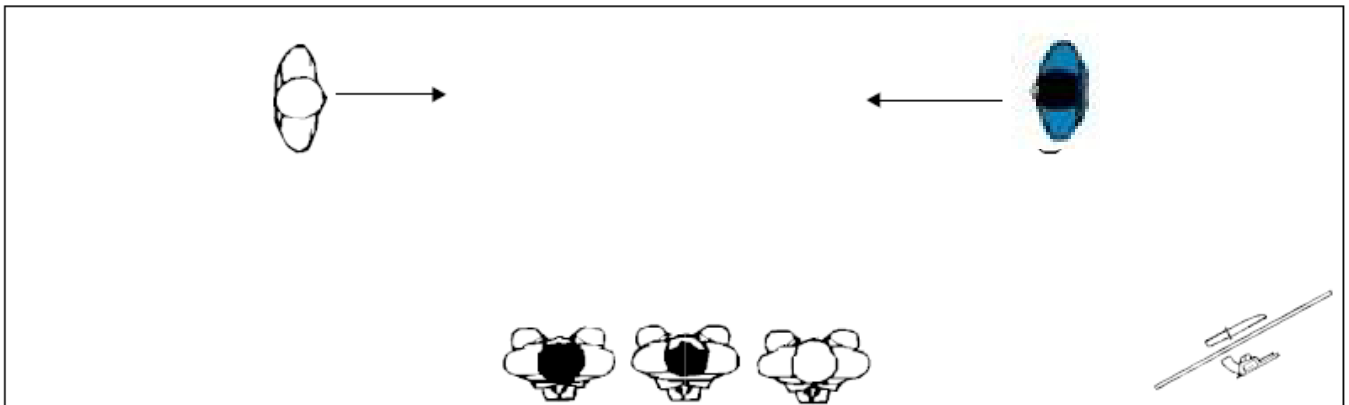
Hierna wisselen Tori en Uke van plaats.



#### Migi-Eri-Dori

Aanval: Pakking aan de rechterrevers, trekkend.

Verdediging: Age-Tsuki, Kote-Gaeshi, Hiza-Gatame.



Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Uke pakt de rechterrevers van Tori. Vervolgens stapt Uke links achteruit terwijl hij aan de revers van Tori trekt.

Tori stap met rechts in (actie-reactie) en geeft met rechts een opwaartse stoot onder de kin van Uke (Age-Tsuki). Tori maakt een grotere pas met instappen als de lengte van de pas naar achteren die Uke maakt met de aanval, om op de juiste afstand voor de opstoot te komen. Tori pakt de hand van Uke door zijn eigen pak vast (Uke heeft nog steeds de revers vast). Tori stapt met rechts iets naar achteren voordat hij linksom draait om de Kote-Gaeshi aan te zetten. Tori buigt niet maar houdt de rug recht om torsie op de pols van Uke te krijgen tijdens de Kote-Gaeshi. Na de worp houdt Tori druk op de pols door de hand van Uke naar buiten te draaien. Tori zet zijn rechtervoet in de oksel van Uke en drukt met de rechterknie tegen de elleboog van Uke en maakt Hiza-Gatame (Uke klopt niet af omdat het een breekbeweging is). Tori neemt een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke. Tori blijft staan en Uke gaat rechts achter Tori staan.

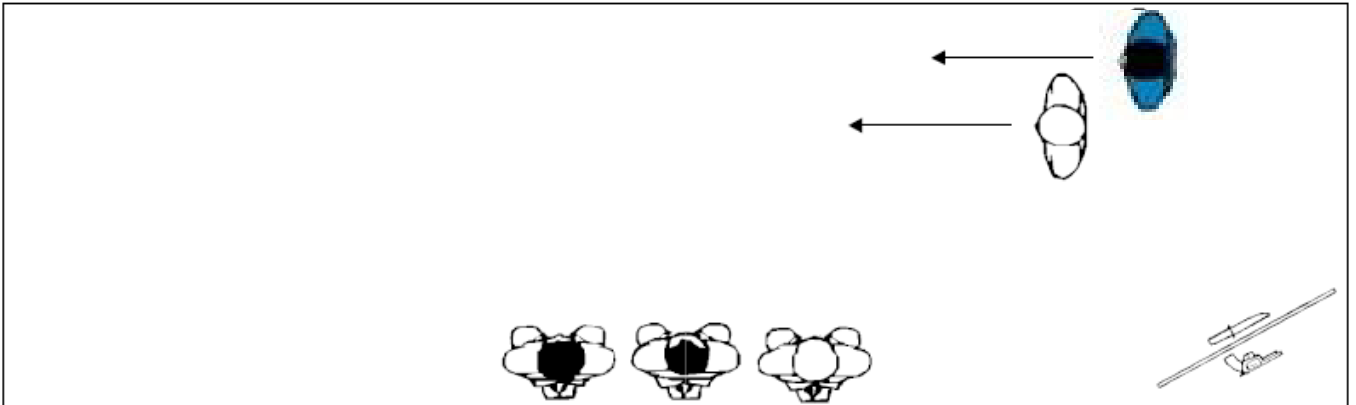
Tori is hiermee, ten opzicht van de startpositie, van plaats gewisseld.



### Kata-Ude-Dori

Aanval: Duwende pakking van opzij aan de pols en elleboog.

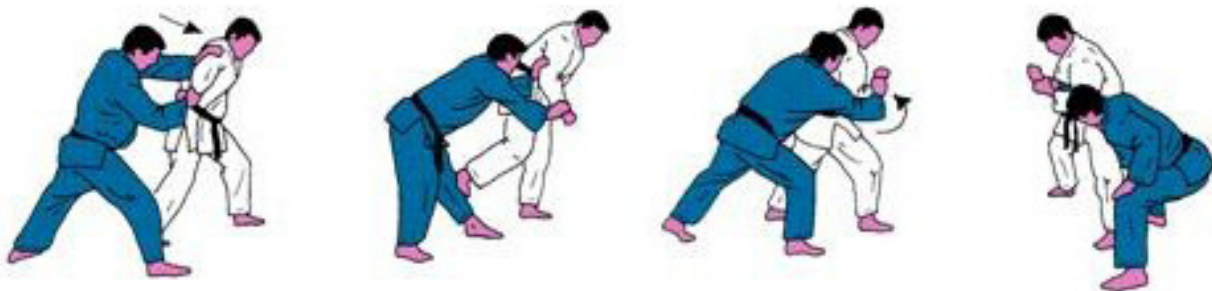
Verdediging: Yoko-Geri, Waki-Hiji-Gatame.



Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

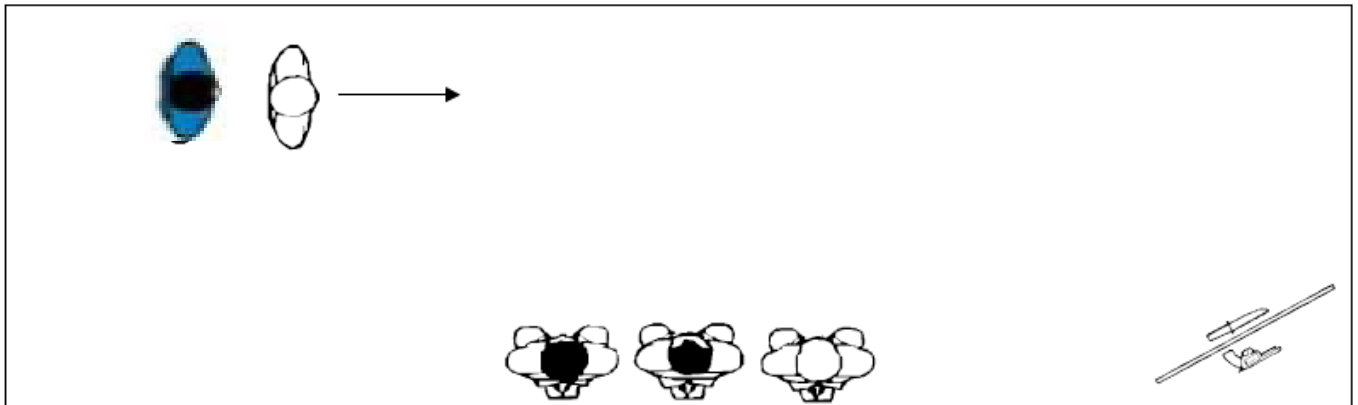
Uke duwt de elleboog van Tori omhoog en dwingt Tori naar voren te lopen. Beiden maken 3 stappen (links-rechts-links) waarbij Tori eerst met links een herstelpas maakt en daarna versnelt om de druk van zijn arm af te halen. Tori geeft met rechts een Yoko-Geri tegen de linkerknie van Uke om Uke af te stoppen. Tegelijkertijd brengt Tori zijn rechterpols voor zijn buik langs naar zijn linkerhand. Tori pakt met links de rechterpols van Uke. Uke houdt de pols van Tori vast tijdens deze actie. Tori stapt met rechts voorlangs Uke terwijl hij een dubbele draaipas maakt. Gelijktijdig pakt Tori met zijn rechterhand de pink en duimmuis van de hand. Tori houdt de rechterhand van Uke tegen het lichaam gedrukt tijdens de draai rechtsom. Tori verlengt schuin rechts naar achteren in de richting van de aanval om de arm gestrekt te houden en draait de vingers van de rechterhand van Uke van zich af (Kote-Mawashi) om spanning op de arm en de elleboog naar boven te krijgen. Met zijn elleboog op elleboog van Uke maakt Tori een brekende beweging (Waki-Hiji-Gatame). Uke klopt niet af omdat het een breekbeweging is. Tori neemt een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke. Tori blijft staan en Uke gaat recht achter Tori staan.



### Ushiro-Eri-Dori

Aanval: Pakking van achteren in de kraag, getrokken.

Verdediging: Gyaku-Tsuki, Ude-Gatame.



#### Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Beiden maken 3 stappen (links-rechts-links) voordat Uke aanvalt. Uke pakt met rechts de kraag van Tori en trekt Tori vervolgens naar achteren. Uke stapt met links achteruit.

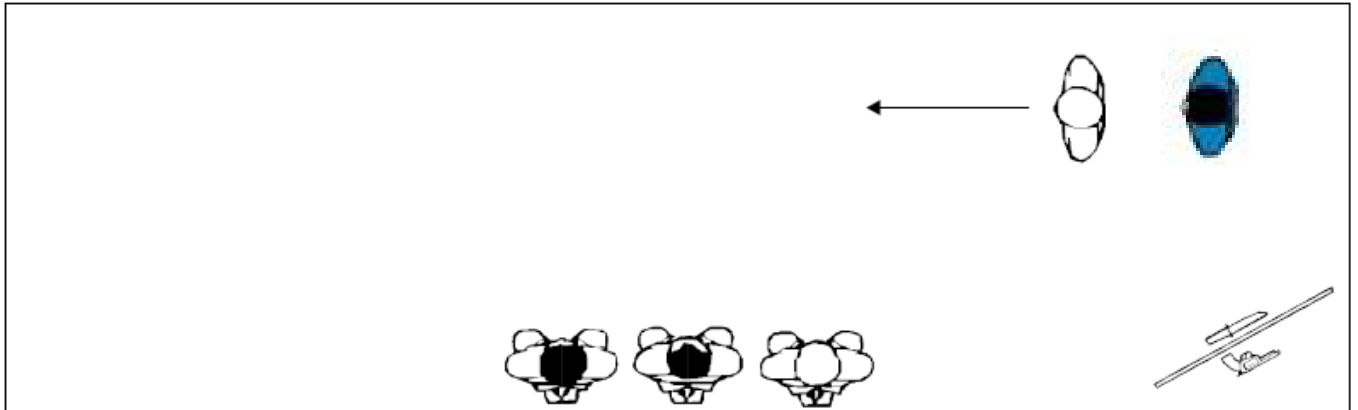
Tori draait met links achterom en draait gelijktijdig op de bal van zijn rechervoet (actie-reactie). Tori maakt met links een hoge wering (Shuto-Uke) terwijl hij een Gyaku-Tsuki naar de maag van Uke geeft. Afhankelijk van de afstand wordt de stootarm (vuist) van Tori al of niet volledig ingedraaid. Tori duwt de duimzijde van zijn linkervuist onder en achter tegen het ellebooggewricht en rolt de arm van Uke op naar binnen. Om te voorkomen dat Uke zijn arm terug gaat trekken, brengt Tori zijn linkerschouder omhoog en zet de arm van Uke tussen zijn schouder en hoofd vast. Tori plaatst zijn rechterhand bij op de rechterelleboog (pakt zijn eigen linkervuist vast) en slipt vervolgens rechts naar achteren. Tori volgt met een gestrekte klem recht op het ellebooggewricht (Ude-Gatame). Uke kan/mag zijn linkerhand op de grond plaatsen. Tori neemt hierna een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke. Tori blijft staan en Uke stelt zich achter Tori op.



#### Ushiro-Jime

Aanval: Onderarmverwuring van achteren.

Verdediging: Gyaku-Ude-Osae-Gatame.

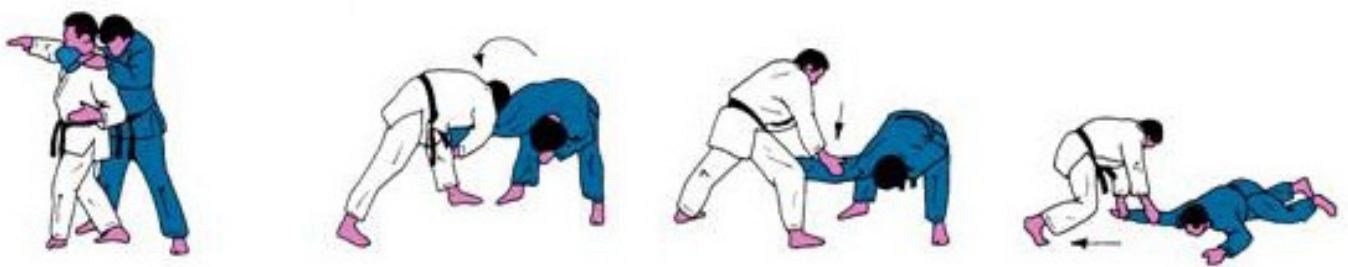


Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Beiden maken 3 stappen (links-rechts-links) voordat Uke aanvalt.

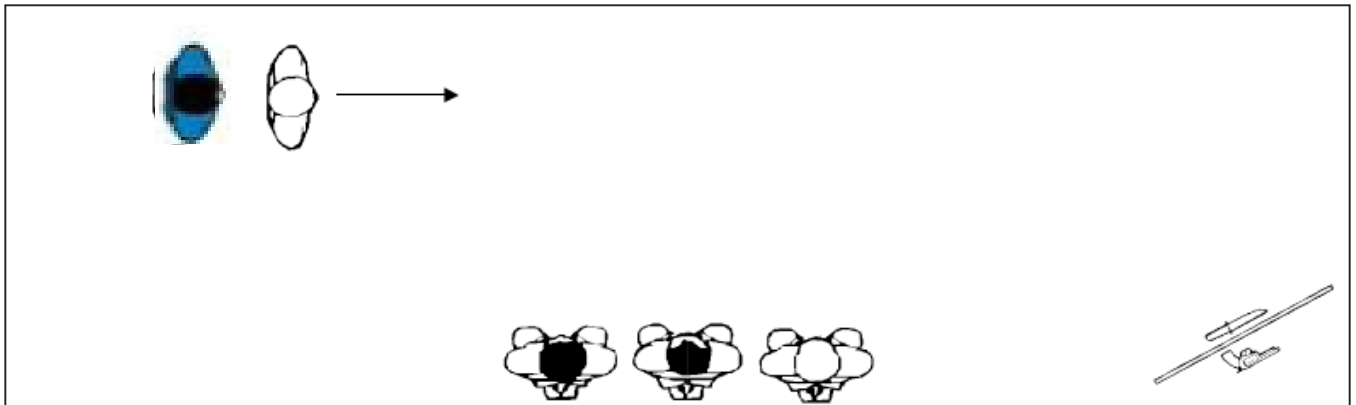
Uke pakt met zijn linkerhand de linkerschouder van Tori en wil met zijn rechteronderarm een achterwaartse verwurging aan te zetten (Ushiro-Jime). Tijdens het aanzetten stapt Uke met zijn linkerbeen naar achteren. Tori pakt met 2 handen de elleboog/onderarm van Uke en trekt de elleboog naar beneden om ruimte te creëren en stapt met rechts schuin naar voren terwijl hij zijn rechterschouder opstoot. Tori draait daarna linksom een halve slag op de bal van zijn rechervoet naar links en duwt gelijktijdig met zijn rechterschouder recht op de elleboog van Uke. Tori brengt vervolgens zijn rechterhand recht boven op het rechter-ellebooggewricht (duim van het hoofd van Uke af) en duwt Tori in voorwaartse richting (voorwaarts vanaf Uke gezien) naar de grond. Tori eindigt met een Gyaku-Ude-Osae-Gatame (arm boven de schouderlijn van Uke). Tori steunt de pols van Uke op zijn eigen bovenbeen en maakt een brekende beweging met de rechterhand op de elleboog van Uke (Uke klopt niet af omdat het een breekbeweging is). Tori legt de arm van Uke weg en neemt een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke. Tori blijft staan en Uke stelt zich vervolgens achter Tori op.



### Kakae-Dori

Aanval: Omvatting van achteren om de schouders.

Verdediging: Kakato-Geri, Hiji-Otoshi.



Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Beiden maken 3 stappen (links-rechts-links) voordat Uke aanvalt.

Uke pakt Tori met beide armen om de schouders. Rechterbeen voor.

Tori zakt iets door de knieën en draait middels zijn vuisten de armen iets naar buiten. Tori volgt met een rechtertrap boven op de middenvoet van Uke (Kakato-Geri). Vervolgens pakt Tori met zijn linkerhand de rechterpols/hand van Uke en buigt de pols (Te-Kubi-Gaeshi) en maakt tegelijkertijd met zijn rechtervoet een draaipas van 180 graden naar rechts en haakt gedurende de draai zijn rechterarm onderlangs in de elleboogholte van Uke (Shuto-Uke). Tori stuwt de gebogen onderarm via de pols omhoog (elleboog boven de schouderlijn). Door deze actie staat Uke uit balans op de tenen. Tori maakt eerst een kleine pas met zijn rechtervoet naar voren en daarna met zijn linkerbeen dwingend naar voren waardoor Uke geworpen wordt middels zijn rechterarm/pols met een armworp (Hiji-Otoshi). Tori neemt een alerte houding aan. Na de worp blijft Uke even liggen en staat dan via zijn rechterknie op. Beiden gaan weer naar hun oorspronkelijke plaats.

Tori wisselt dus niet van plaats.

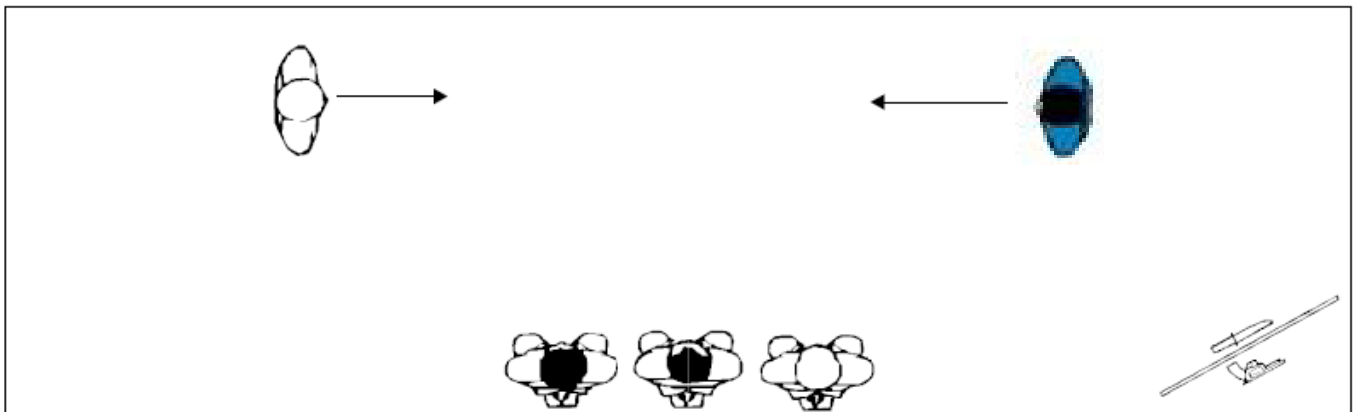


## Naname-Uchi

Aanval: Diagonale vuistslag naar de slaap.

Verdediging: Age-Tsuki, greep aan het strottenhoofd, O-Soto-Otoshi.





Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Tori en Uke lopen naar elkaar toe. Bij voldoende afstand stapt Uke rechts naar voren en geeft een diagonale vuistslag (Tetsui) van buiten naar binnen tegen de linkerslaap van Tori.

Tori ontwijkt de slag door met zijn rechtermoet naar achteren te stappen. Tori stuurt de arm van Uke door naar beneden en pakt met de linkerhand de rechtermouw van Uke op ellebooghoogte. Tori stapt in met links en trekt Uke aan zijn arm naar achteren/zijwaarts uit balans. Tegelijkertijd geeft Tori een opstoot onder de kin (Age-Tsuki) van Uke. Hierna pakt Tori met zijn vingers het strottenhoofd vast en duwt Uke nog verder uit balans. Tori werpt Uke met een beenworp (O-Soto-Otoshi) naar de grond. Tori neemt een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke. Uke staat via zijn rechterknie weer op.

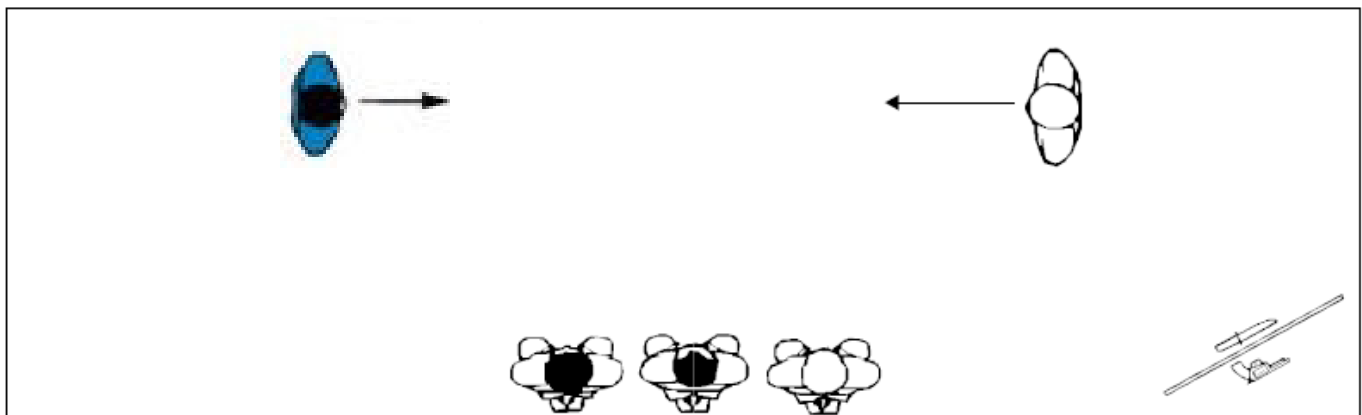
Tori en Uke wisselen van plaats.



## Age-Tsuki

Aanval: Opstoot naar de kin.

Verdediging: Hiji-Otoshi-Nage.



Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Tori en Uke lopen naar elkaar toe. Bij voldoende afstand wacht Uke een fractie en geeft Uke een opstoot (Age-Tsuki) met rechts onder de kin van Tori. Rechterbeen voor.

Om de opstoot te ontwijken, gaat Tori met zijn romp en linkervoet een pas naar achteren. Hierbij brengt Tori zijn rechteronderarm omhoog en geleidt met de rechterhand de stoot van Uke voor zijn gezicht langs. Tori pakt met zijn rechterhand de rechterpols vast en omvat met de linkerhandpalm de rechterelleboog van Uke. Vervolgens duwt Tori de elleboog van Uke boven zijn schouderlijn omhoog, terwijl hij de pols van Uke naar beneden houdt (wisselwerking). Vervolgens maakt Tori met links een ruime stap naar voren. Tori werpt Uke aan de gebogen elleboog naar voren en naar beneden (Hiji-Otoshi-Nage). Uke valt links over zijn schouder en blijft even een moment liggen. Tori neemt een alerte houding aan. Na de worp staat Uke via zijn rechterknie op.

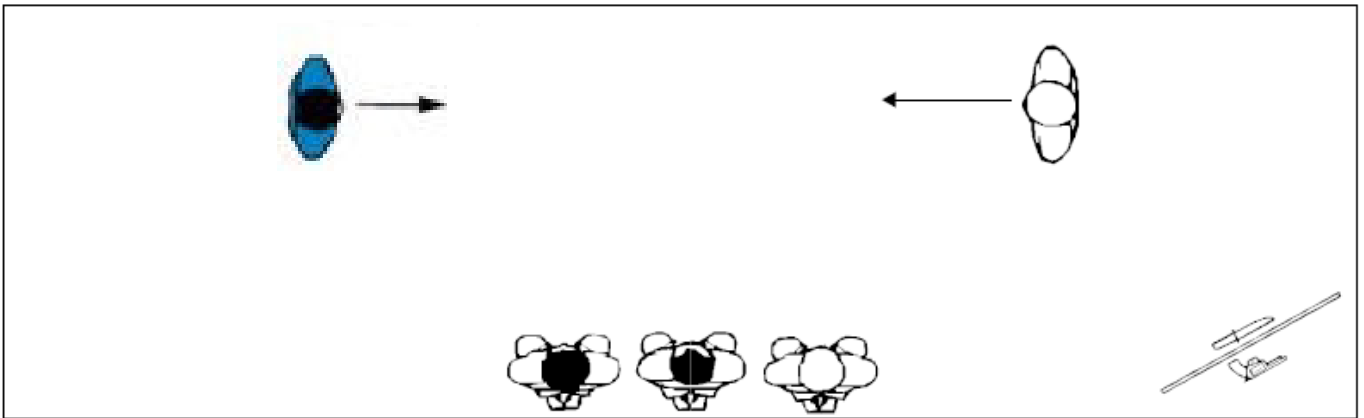
Er wordt niet gewisseld.



## Ganmen-Tsuki

Aanval: Linkervuiststoot naar het gezicht.

Verdediging: Oi-Tsuki, Ushiro-Hadaka-Jime.



Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Tori en Uke lopen naar elkaar toe. Bij voldoende afstand neemt Uke een rechts dreigende houding aan en volgt onmiddellijk met een linkse stoot (Oi-Tsuki) naar het hoofd van Tori.

Tori ontwijkt de stoot met een uitvalspas naar rechts. Om het gezicht te beschermen, maakt Tori met zijn linkerarm een werende beweging. Tegelijk maakt Tori een rechtervuiststoot (Oi-Tsuki) boven de linkerheup van Uke (stopstoot). Tori pakt met zijn linkerhand de linkerschouder en zet Uke vast door druk uit te oefenen op de schouder schuin naar achteren/naar beneden. Tori verplaatst zich achter Uke en trekt Uke achterwaarts uit balans. Tori omvat met zijn rechterarm de keel. Hierbij pakt Tori zijn eigen hand vast. Vervolgens stapt Tori met zijn linkervoet naar achteren en volgt met een achterwaartse wurging (Ushiro-Hadaka-Jime). Na opgave van Uke stapt Tori rechts opzij weg en laat Uke daarbij aan zijn linkerkant vallen. Uke maakt een achterwaartse val en Tori neemt een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke. Uke staat via zijn rechterknie weer op.

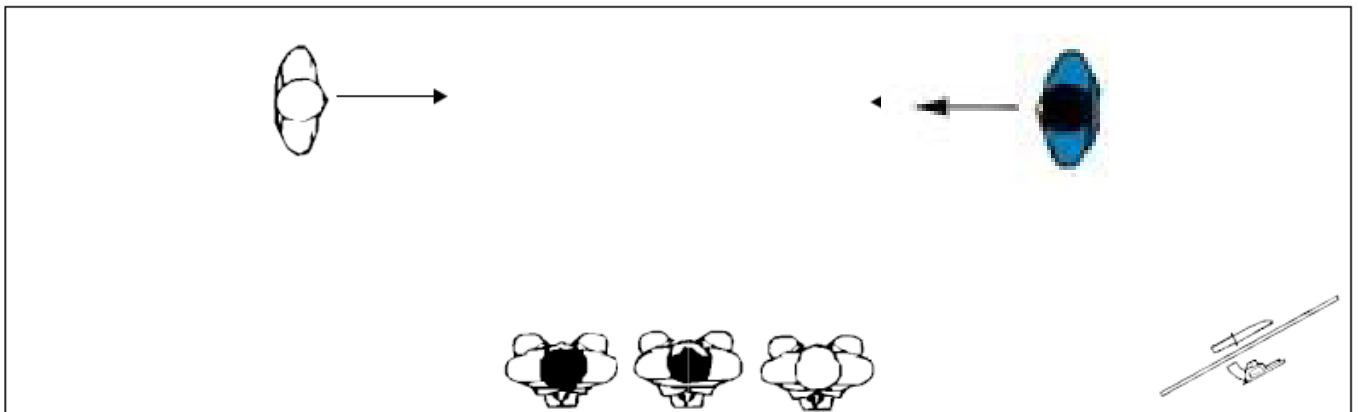
Tori en Uke wisselen van plaats.



### Mae-geri

Aanval: Voorwaartse schop naar de buik.

Verdediging: Age-Ashi-Dori.



#### Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Tori en Uke lopen naar elkaar toe. Bij voldoende afstand wacht Uke een fractie en geeft met zijn rechtervoet een trap (Mae-Geri) naar de onderbuik van Tori.

Tori ontwijkt de trap met een stap rechts naar achteren en draait zijn lichaam weg (Tai-Sabaki). Tori omvat met zijn linkerhand de hiel/enkel en met zijn rechterhand de tenen van Uke. Om het been van Uke te fixeren, draait Tori de voet van Uke links naar buiten. Tori stapt een klein stukje naar achteren en trekt zo het been van Uke omhoog en werpt / duwt Uke aan de voet naar achteren (Age-Ashi-Dori). Na de werptechniek passeert Tori de liggende Uke aan de rechterkant en neemt daarna een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke. Uke staat via zijn rechterknie op.

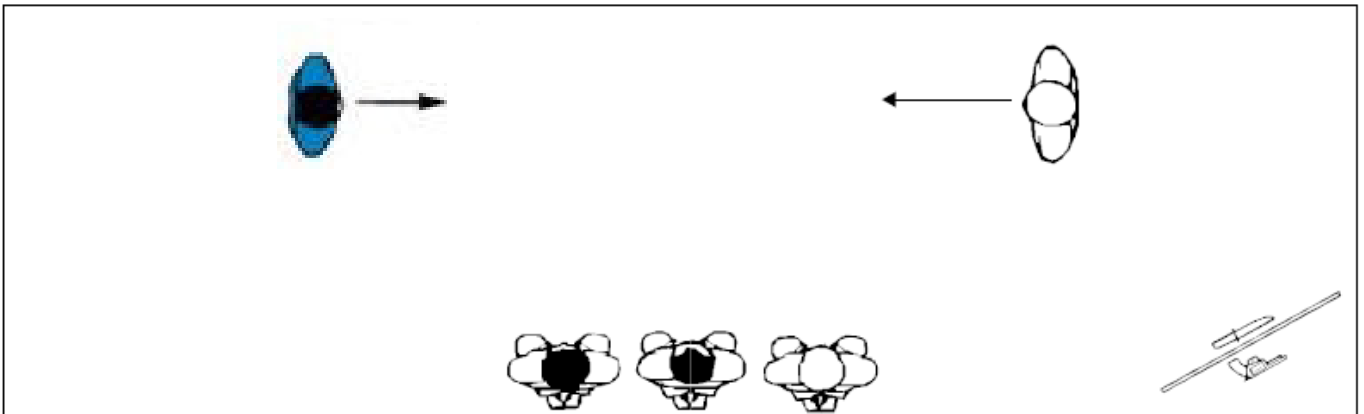
Tori en Uke wisselen van plaats.



#### Yoko-geri

Aanval: Zijwaartse trap naar de rechterheup.

Verdediging: Gedan-Barai, Kiri-Otoshi.



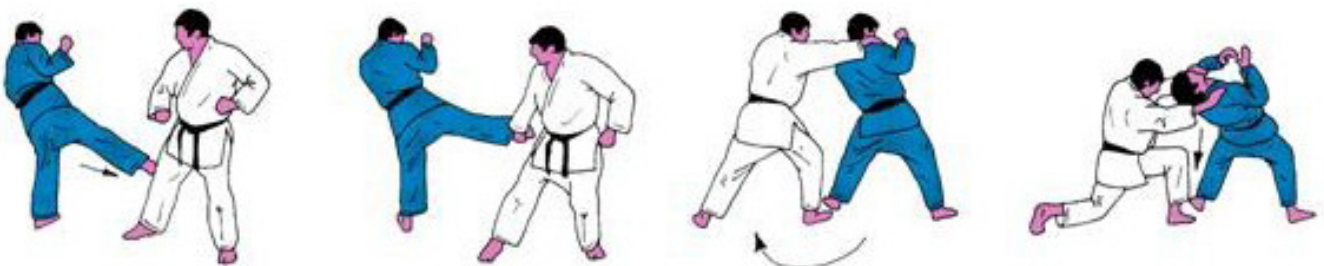
#### Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Tori en Uke naderen elkaar op een afstand van  $\pm 1\frac{1}{2}$  meter. Uke stap met zijn linkervoet schuin naar links en geeft met zijn rechervoet een zijwaartse trap (Yoko-Geri) naar de rechterheup van Tori.

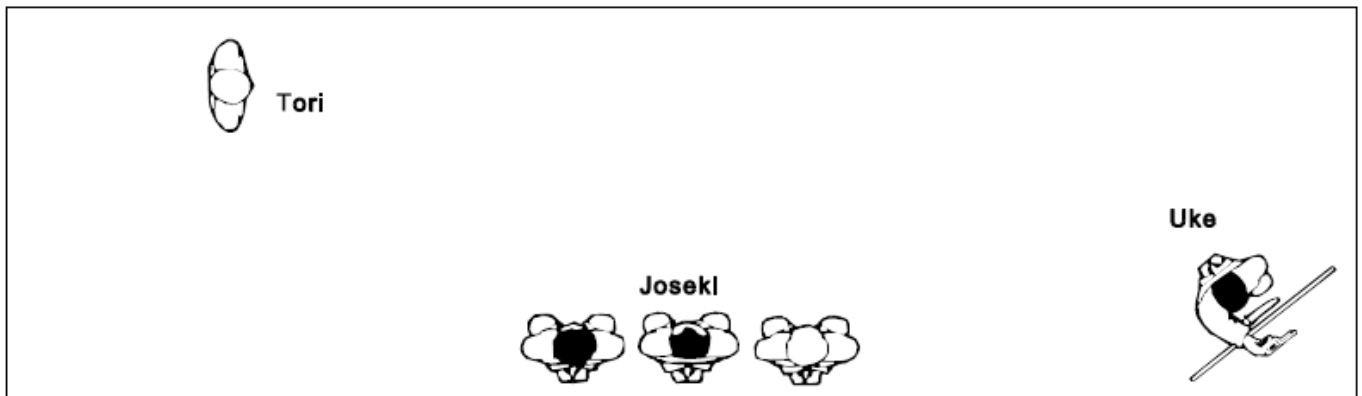
Tori ontwijkt de Yoko-Geri met een kleine pas naar links en schuift zijn rechervoet bij. Gelijktijdig weert Tori de schop met een lage wering (Gedan-Barai). Tori passeert Uke rechts, links en pakt de beide schouders. Vervolgens trekt Tori Uke achterover, terwijl hij op de linkerknie gaat zitten (Kiri-Otoshi), de trekbeweging is naar achteren / naar beneden. Tijdens de worp laat Tori zijn rechterknie naar voren staan zodanig dat Uke naast Tori valt. Om toch het destructieve element van de worp te accentueren, plaatst Tori na de worp zijn rechterknie haaks voor het middel van Uke. Tori neemt na opstaan een alerte houding aan totdat Uke opgestaan is. Uke staat via zijn rechterknie weer op.

Tori en Uke wisselen van plaats.



#### Ophalen van het mes (Tanto).

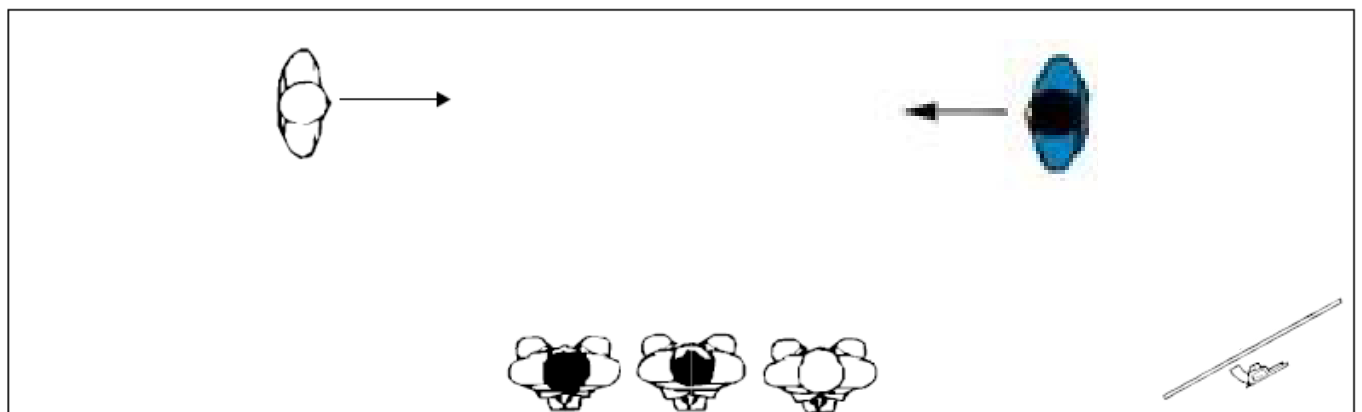
Uke en Tori staan op de uitgangspositie. Uke loopt naar de wapens (in Ayumi-Ashi) en knielt in Seiza, eerst op de linkerknie en dan op de rechterknie. Uke zit eerst met de tenen actief, vervolgens met de tenen passief. Uke pakt het mes en stopt dit in de linkerzijde van zijn kimono (Gi) onder de band (Obi) met de snijkant boven. Uke gaat eerst met de tenen actief zitten. Vervolgens komt Uke vanuit Seiza in stand, eerst rechts, dan links, draait rechtsom en loopt dan naar zijn oorspronkelijke plaats tegenover Tori op een afstand van 4 meter (in Ayumi-Ashi).



## Tsukkake

Aanval: Poging tot messteek.

Verdediging: Teisho-Uchi, Ude-Osae-Gatame.



Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Uke en Tori staan op ongeveer 30 cm tegenover elkaar en Uke houdt met zijn linkerhand op de kimono de (fictieve) messchede vast (de oefening is met houten oefenmes of Tanto). Uke, die het mes in zijn rechterhand heeft, tracht naar de buik van Tori te steken. Tijdens die poging stapt Uke rechts naar achter, draait zijn lichaam naar rechts en houdt de (fictieve) messchede vast, daarbij Tori aankijkend.

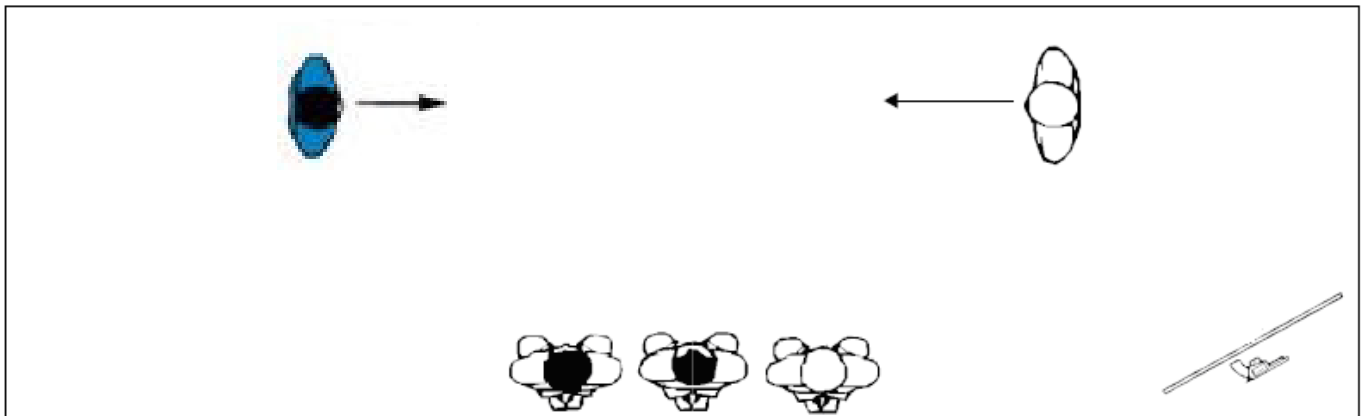
Tori voorziet de aanval en stapt direct rechts naar voren en pakt met zijn rechterhand Uke's linkerelleboog (duim omhoog) en duwt de arm naar binnen. Om Uke te choqueren, slaat Tori gelijktijdig met zijn linkerhandpalm (Teisho) in een cirkelvormige beweging op de rechterwang. Vervolgens pakt Tori met zijn linkerhand de linkerpols van Uke en duwt tegelijkertijd met zijn rechterhand (vingers boven) Uke's elleboog van zich af en naar beneden. Tori maakt met links een korte slippas naar achteren en duwt de linkerarm van Uke met neerwaartse elleboogdruk naar de

grond. Vervolgens plaatst Tori zijn rechervoet tegen de oksel en schuift de arm van Uke boven de schouderlijn. Tori steunt de pols van Uke op zijn eigen bovenbeen en maakt een brekende beweging met de rechterhand op de elleboog van Uke (Ude-Osae-Gatame). Uke klopt niet af omdat het een breekbeweging is. Tori legt de arm weg en neemt een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke. Uke steekt het mes, met de snijkant boven, terug in de band/schede (Obi) buiten de kimono (Gi). Tori en Uke wisselen van plaats.

### Choku-Tsuki

Aanval: Messteek naar de plexus solaris, rechts voor.

Verdediging: Gyaku-Tsuki, Waki-Gatame.



Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Uke draagt het mes aan de linkerbuitenzijde van zijn band (Obi), met de snijkant boven. Tori en Uke naderen elkaar. Bij voldoende afstand trekt Uke het mes en maakt met zijn rechervoet een uitvalspas naar voren. Uke steekt naar de plexus solaris van Tori.

Tori ontwijkt de steek door links, rechts opzij te stappen (Tai-Sabaki). Tori weert en stoot gelijktijdig met zijn rechtervuist naar het gezicht van Uke (Gyaku-Tsuki) en pakt gelijktijdig met zijn linkerhand (vingers boven) de meshand van Uke. Tori draait de meshand zodat de pinkzijde naar Tori wijst. Tori stapt met links naar voren en geeft een krachtige duw tegen de elleboog van Uke met zijn linkerflank. Vervolgens pakt Tori met rechts onder de hand van Uke en draait de vingers/duim van zich af. Tori eindigt met een Waki-Gatame (Uke klopt niet af omdat het een breekbeweging is). Tori duwt met zijn linkerhand de rechterelleboog weg en neemt een alerte houding aan. Uke steekt daarna het mes terug onder de band of in de schede (Obi) buiten de kimono (Gi).

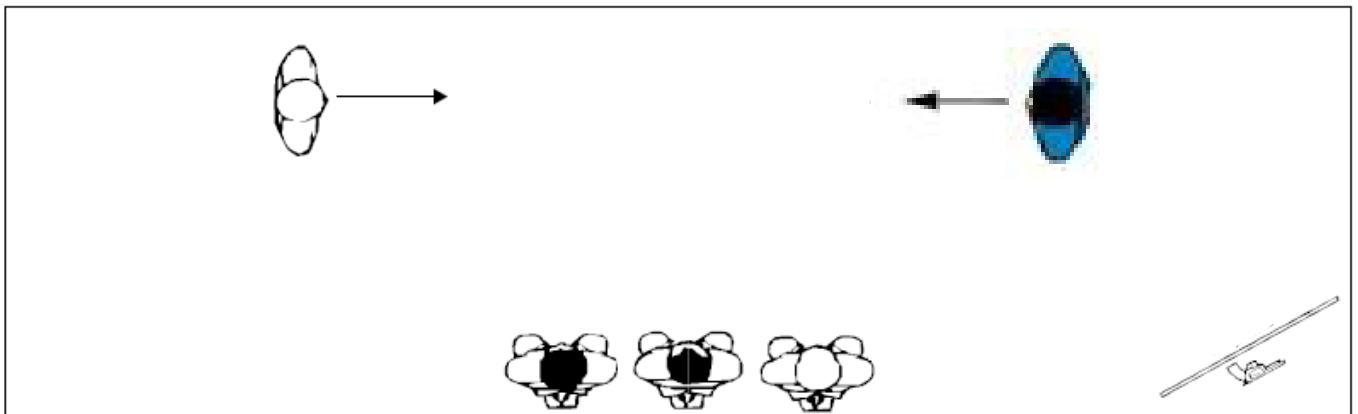
Tori en Uke wisselen van plaats.



## Naname-Tsuki

Aanval: Diagonale messteek naar de hals.

Verdediging: Kote-Gaeshi, Ude-Garami.



Aandachtspunten:

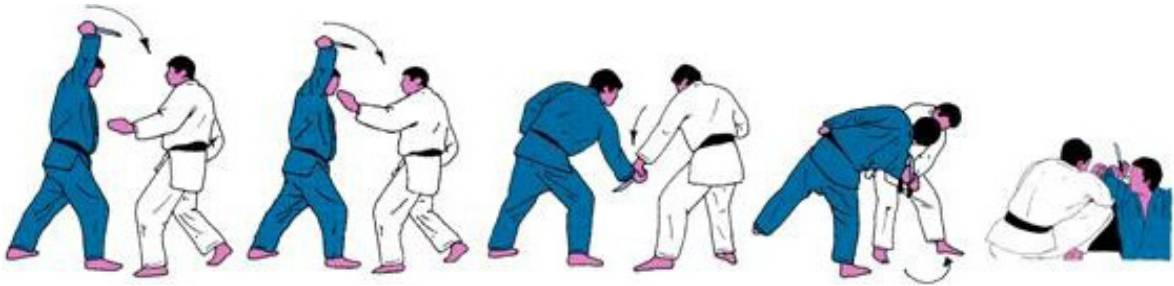
De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Uke heeft het mes aan de linkerbuitenzijde tussen de band met de snijkant naar boven. Tori en Uke naderen elkaar. Bij voldoende afstand pakt Uke het mes (meskant is aan de pinkzijde gekeerd) vanuit de heup, stapt rechts naar voren en steekt (Naname-Tsuki) schuin van boven naar de linkerkant van Tori's hals.

Tori ontwijkt de messteek door rechts naar achteren te stappen. Tegelijkertijd pakt Tori met zijn linkerhand de rechter pols en stuurt de arm van Uke door. Vervolgens pakt Tori met zijn rechterhand de meshand van Uke en stapt rechts in terwijl hij de meshand naar het gezicht van Uke duwt. Uke reageert door zijn hoofd terug te trekken. Vervolgens voert Tori met twee handen een buitenwaartse polsklem (Kote-Gaeshi) uit terwijl hij met links achterom draait. Tori maakt de Kote-Gaeshi naast de schouder van Uke recht naar beneden. Na de Kote-Gaeshi plaatst Tori zijn rechterknie in de oksel van Uke en pakt met zijn rechterhand onderlangs de pols. Vervolgens trekt Tori de handrug van Uke over de mat tot een gebogen klem (Ude-Garami). Tori ontwapent Uke. Beiden gaan staan en Tori neemt een alerte houding aan (mes in de rechterhand die achter is). Tori geeft het mes met twee handen terug aan Uke (snijkant naar Uke gericht, handvat in de rechterhand).

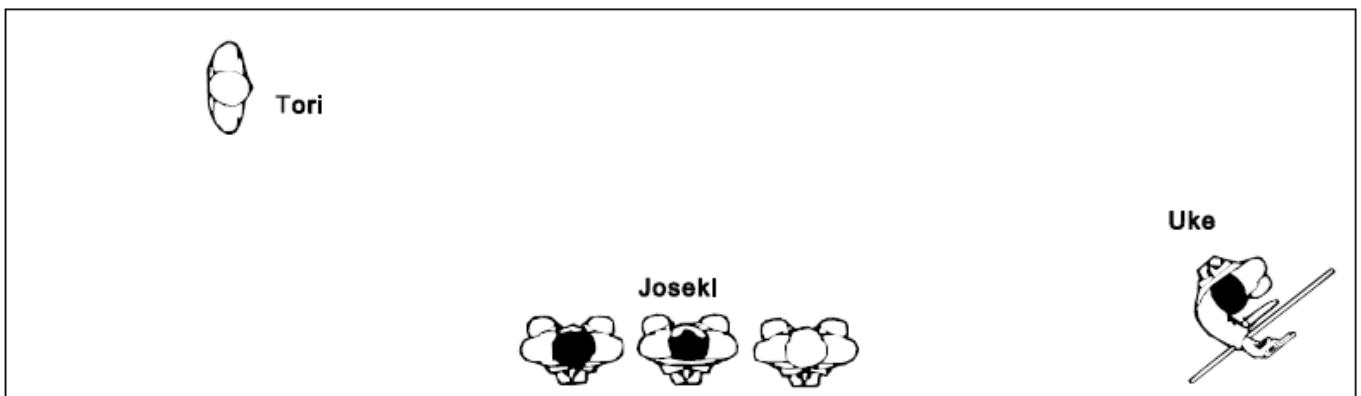


Er wordt niet gewisseld.



Ophalen van de stok (Hanbo).

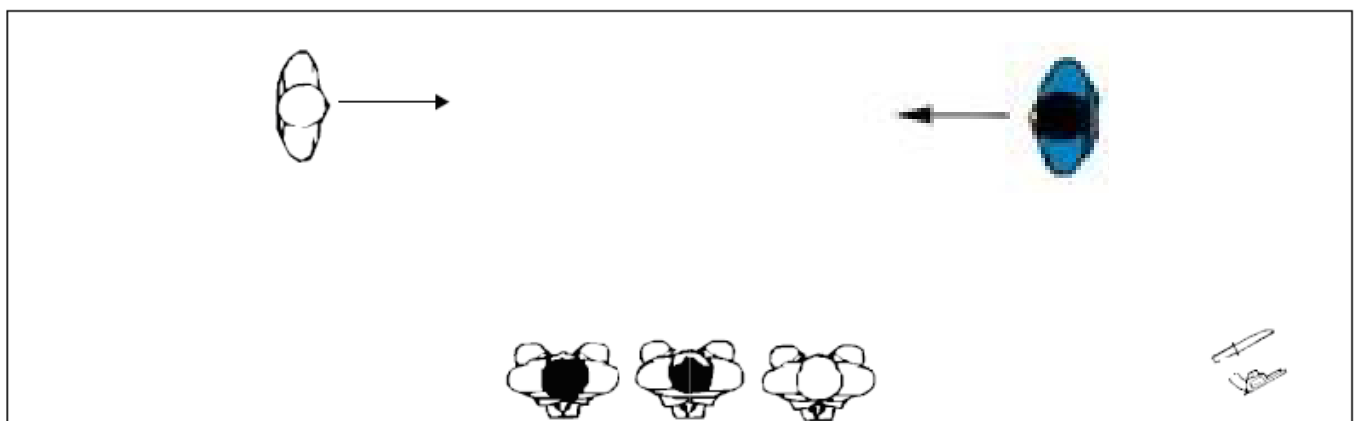
Uke en Tori staan op de uitgangspositie. Uke loopt naar de wapens (in Ayumi-Ashi) en knielt in Seiza, eerst op de linker knie en dan op de rechter knie. Uke zit eerst met de tenen actief, vervolgens met de tenen passief. Uke legt het mes op zijn oorspronkelijke plaats terug en neemt de stok in zijn rechterhand. Uke gaat eerst met de tenen actief zitten. Vervolgens komt Uke vanuit Seiza tot stand, eerst rechts, dan links. Uke draagt de stok op de rechterheup, uiteinde naar beneden gericht. Uke draait rechtsom en loopt dan (in Ayumi-Ashi) naar zijn oorspronkelijke plaats tegenover Tori op een afstand van 4 meter.



### Furi-Age

Aanval: Poging tot slaan.

Verdediging: Age-Uke, Teisho-Tsuki, O-Soto-Gari.



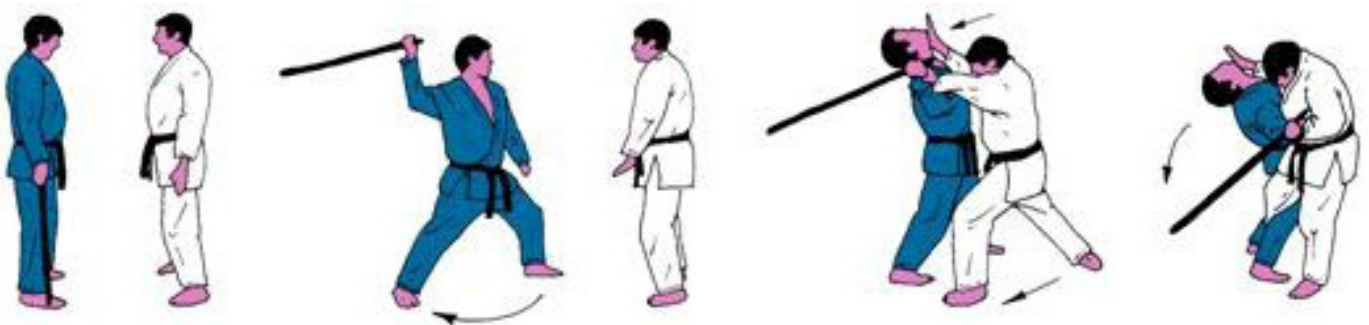
### Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Tori en Uke naderen elkaar. Tori en Uke staan ongeveer 30 centimeter uit elkaar. Uke wacht een fractie en stapt, om ruimte te maken voor de aanval, een klein beetje rechts naar achteren. Gelijktijdig zwaait Uke de stok rechts met één hand naar achteren (Furi-Age) met de bedoeling Tori 2-handig diagonaal op de linkerslaap op het hoofd te slaan (Uke stapt door met links naar achteren om voldoende afstand te krijgen voor de stokslag).

Tori voorkomt de bedoeling en maakt met zijn linkervoet een grote uitvalspas naar voren en grijpt Uke bij de elleboog van Uke's slagarm. Tegelijkertijd voert Tori een handpalmstoot (Teisho-Tsuki) met rechts uit onder de kin van Uke. Tori blijft onder de kin van Uke duwen terwijl hij extra links naar voren stapt. Door deze actie wordt Uke verder achterwaarts uit balans gebracht. Tori werpt Uke met een beenworp (O-Soto-Gari). De beenworp lukt alleen als Uke probeert terug te stappen met links, Tori onderschept de stokslag poging als Uke rechts naar achteren wil stappen. Na de worp controleert Tori de arm van Uke door deze met de stok over de borst van Uke te leggen en stapt vervolgens naar achteren. Tori neemt een alerte houding aan. Uke staat vervolgens via zijn rechterknie op.

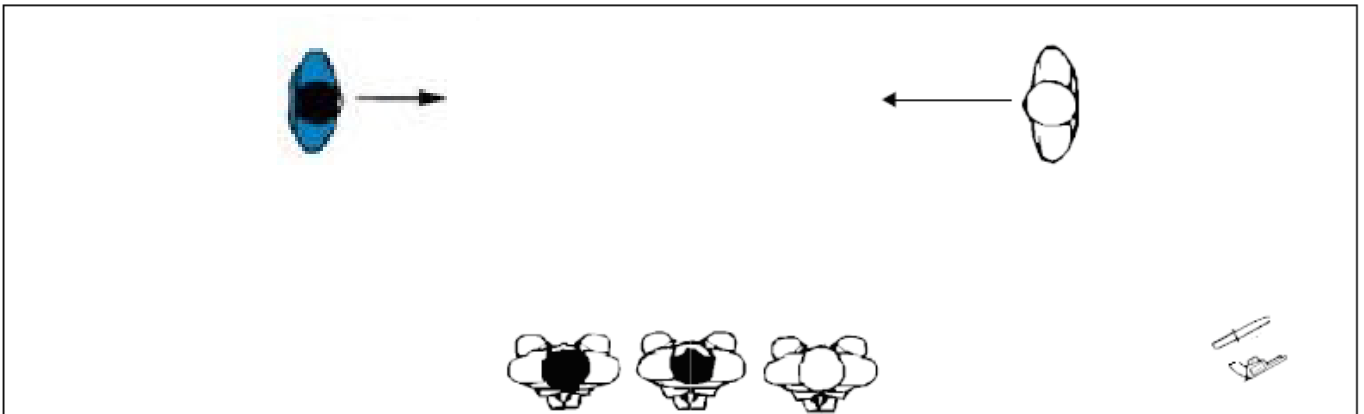
Tori en Uke wisselen van plaats.



### Furi-Oroshi

Aanval: Diagonale stokslag naar de linkerslaap, met twee handen.

Verdediging: Tetsui-Uchi, Shuto-Uchi.



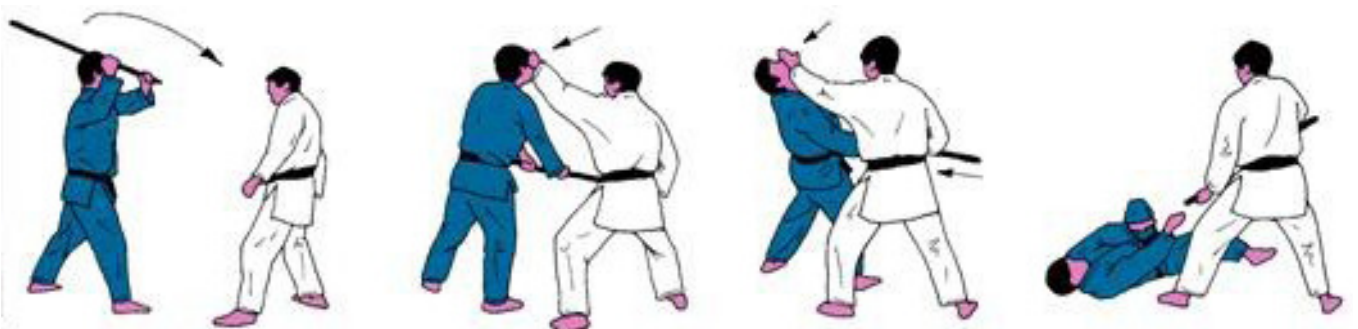
#### Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Uke draagt de stok naar beneden gericht aan de rechterzijde van de heup. Tori en Uke naderen elkaar. Bij voldoende afstand stapt Uke links, rechts naar voren waarbij hij met zijn beide handen de stok schuin aan zijn rechterzijde omhoog heft. Uke volgt met een cirkelvormige slag naar de linkerslaap van Tori.

Tori ontwijkt de slag door met zijn linkervoet naar voren te stappen en onder de slag door te slippen. Tori volgt met een linkse zijwaartse vuistslag, pinkzijde (Tetsui-Uchi), op het voorhoofd en pakt met rechts de stok. Vervolgens brengt Tori Uke naar de grond met een handkantdruk (Shuto-Uchi) tussen de ogen (waarbij de beweging van de Shuto-Uchi naar achteren, naar beneden is). Tegelijkertijd beweegt Tori met een schuifpas (Tsugi-Ashi) in voorwaartse richting (hierdoor duwt Tori de punt van de stok in de buik van Uke). Tijdens de worp pakt Tori met zijn rechterhand de stok van Uke af en neemt een alerte houding aan. Uke staat via zijn rechterknie op en loopt naar Tori, waarna Tori de stok met twee handen in horizontale stand teruggeeft aan Uke.

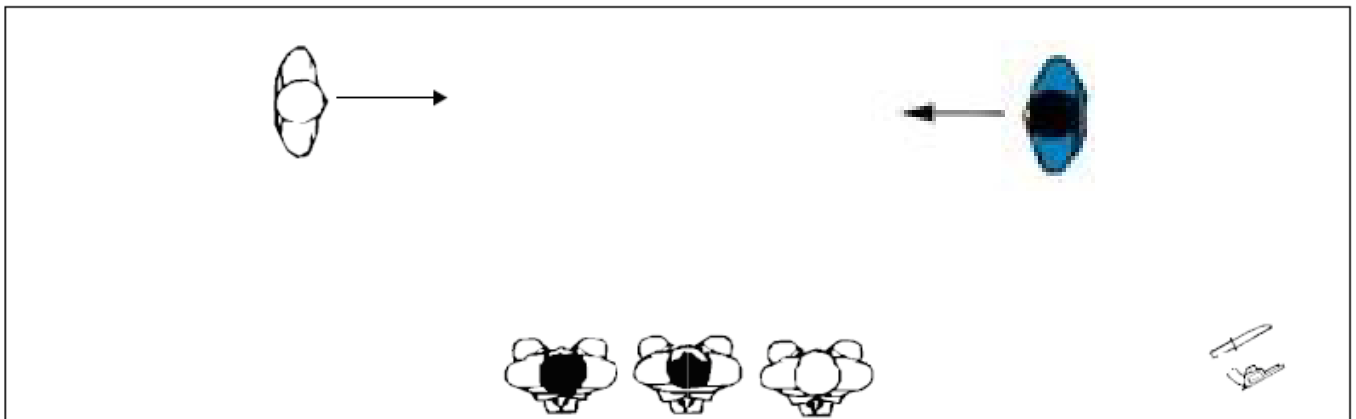
Tori en Uke wisselen van plaats.



#### Morote-Tsuki

Aanval: Stoksteek naar de maagstreek.

Verdediging: Te-Nagashi-Uke, Ude-Kime-Nage



#### Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Uke draagt de stok naar beneden gericht aan de rechterzijde van de heup. Tori en Uke naderen elkaar. Bij voldoende afstand neemt Uke met de linkerhand de voorzijde en met de rechterhand de achterzijde van de stok (de vingers naar beneden). Uke stapt met links voorwaarts in (Tsugi-Ashi) en steekt/draait met de stok naar de maagstreek van Tori.

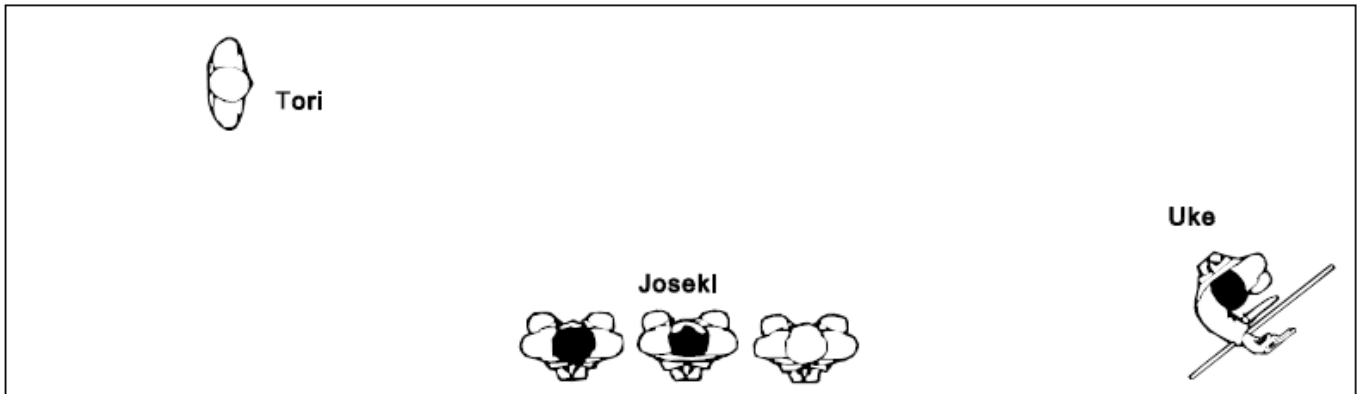
Tori verplaatst zijn linkervoet naar achteren en draait zijn lichaam weg (Tai-Sabaki). Tegelijkertijd weert Tori met zijn rechterhandpalm (Te-Nagashi-Uke) de stok en pakt vervolgens met zijn linkerhand de stok aan de bovenzijde vast. Gelijktijdig met deze beweging maakt Tori met zijn linkervoet een kruispas naar voren en pakt met zijn rechterhand de stok tussen de handen van Uke in aan de bovenzijde vast. Vervolgens draait/tilt Tori met zijn rechterbovenarm tegen de gestrekte arm van Uke, Uke iets op zodat deze op zijn tenen komt te staan. Hierbij houdt Tori de linkerhand bij zijn heup. Daarna maakt Tori met zijn rechervoet een ruime pas naar voren en beweegt de punt van de stok van boven en naar beneden. Tori werpt Uke (Ude-Kime-Nage) over de stok heen en behoudt de stok. Na de worp blijft Tori waakzaam met het uiteinde van de stok op Uke gericht. Uke staat via zijn rechterknie op, Tori geeft de stok in horizontale stand terug aan Uke. Er wordt niet gewisseld.



#### Ophalen van het pistool

Uke en Tori staan op de uitgangspositie. Uke loopt naar de wapens (in Ayumi-Ashi) en knielt in Seiza, eerst op de linkerknie en dan op de rechterknie. Uke zit eerst met de tenen actief, vervolgens met de tenen passief. Uke legt de stok op zijn oorspronkelijke plaats terug en stopt het pistool in de linkerzijde van zijn kimono (Gi) onder de band (Obi). Uke gaat eerst met de tenen actief zitten. Vervolgens komt Uke vanuit Seiza tot stand, eerst rechts, dan links. Uke draait rechtsom en loopt (in Ayumi-Ashi) dan naar zijn oorspronkelijke plaats tegenover Tori op

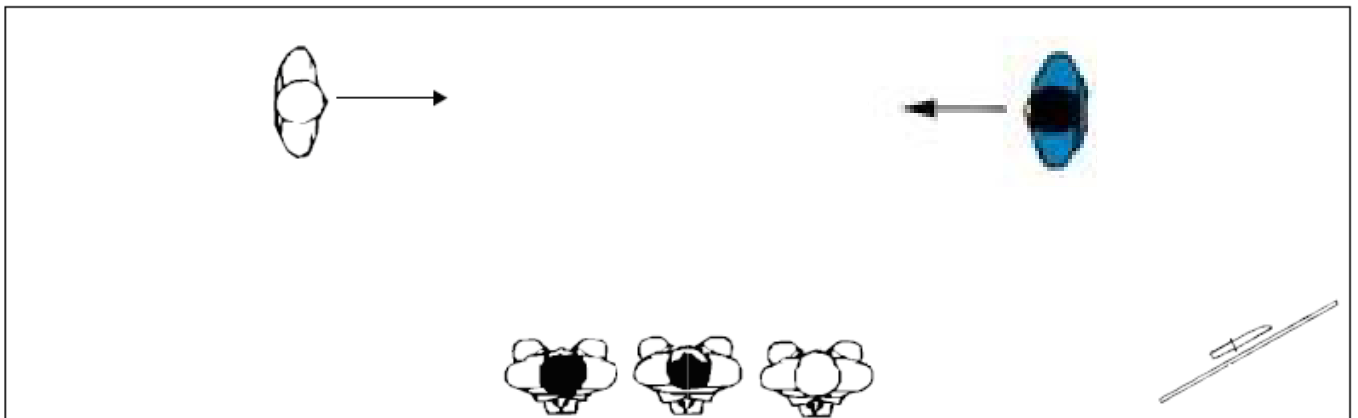
een afstand van +/- 4 meter.



### Shomen-Zuke

Aanval: Pistool bedreiging voor, tegen de buik.

Verdediging: Het wapen uit de hand wrikken.



Aandachtspunten:

Tori en Uke naderen elkaar. Bij voldoende afstand, ca. 2 meter haalt Uke met zijn rechterhand het pistool tevoorschijn uit de kimono (Gi) en richt het op het lichaam van Tori en zegt daarbij "Handen omhoog", terwijl hij Tori aankijkt. Tori steekt langzaam zijn handen omhoog. Uke stapt naar voren totdat de loop van het pistool bijna de buik van Tori raakt. Vervolgens stapt Uke links naar voren en maakt met zijn linkerhand een fouilleerbeweging ter hoogte van de rechterheup van Tori (Uke kijkt nu naar de heup van Tori).

Tijdens het fouilleren grijpt Tori met zijn rechterhand aan de rechter binnenzijde van de pols van Uke en duwt het pistool naar beneden. Gelijktijdig pakt Tori met zijn linkerhand de loop van het pistool vast, draait die naar buiten zodat de loop van het pistool niet meer op Tori gericht is en maakt een uitvalspas links naar voren. Al lopende links, rechts, wrikt Tori met een draaiende beweging het pistool uit de hand van Uke. Tegelijkertijd trekt Tori Uke aan de rechterpols naar voren (Uke moet zijn balans naar voren verliezen tijdens de ontwapening). Na de ontwapening richt

Tori het pistool op Uke. Uke loopt naar Tori toe. Tori geeft het pistool met twee handen terug aan Uke, waarbij de kolf naar Tori wijst. Uke steekt het pistool weer terug in de kimono (Gi).

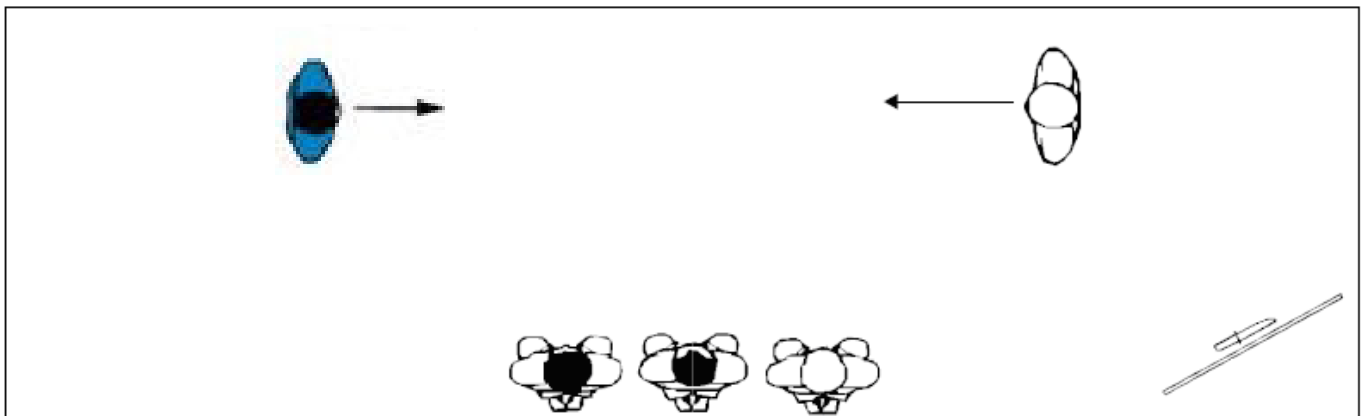
Tori en Uke wisselen van plaats.



### Koshi-Gamae

Aanval: Pistool bedreiging voor, vanuit de heup.

Verdediging: Kuzure-Kote-Gaeshi.



Aandachtspunten:

Tori en Uke naderen elkaar. Bij voldoende afstand, ca. 2 meter haalt Uke met zijn rechterhand het pistool uit de kimono (Gi) en richt het op het lichaam van Tori en zegt daarbij "Handen omhoog", terwijl hij Tori aankijkt. Op het moment dat Tori zijn armen omhoog brengt, stapt Uke naar voren totdat hij nog maar 1 pas van Tori staat en brengt het pistool naar zijn heup. Vervolgens stapt Uke met zijn linkerbeen naar voren en maakt met zijn linkerhand een fouilleerbeweging ter hoogte van de rechterheup van Tori (Uke kijkt hierbij naar de heup van Tori).

Tori verplaatst zijn linkervoet voorwaarts naar links en grijpt met zijn rechterhand (duim naar de binnenzijde gekeerd) van boven op de hand van Uke en duwt het pistool naar beneden van zich af. Tegelijkertijd pakt Tori met zijn linkerhand van onderen de loop van het pistool vast en trekt het

pistool door middel van een heupdraai (Tai-Sabaki) voorlans uit de hand van Uke. Tori heft het pistool met twee handen en volgt met een zijwaartse kolfslag naar het gezicht van Uke. Door deze actie slaat Uke met zijn hoofd achterover. Tori blijft waakzaam met het pistool op Uke gericht. Uke loopt naar Tori toe en vervolgens geeft Tori het pistool met twee handen terug aan Uke, waarbij de kolf naar Tori wijst.

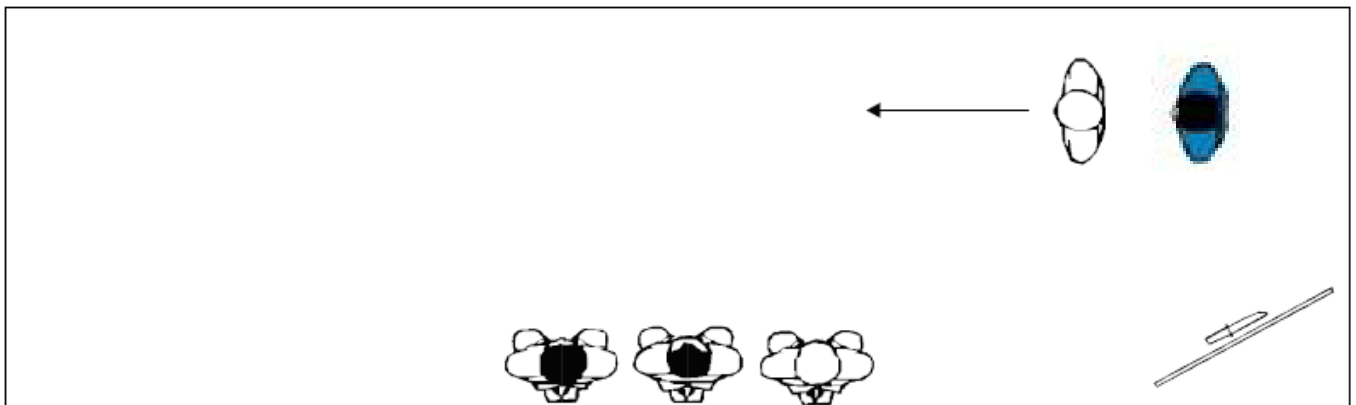
Tori blijft staan en Uke stelt zich achter Tori op.



### Haimen-Zuke

Aanval: Pistool bedreiging van achteren, hoog tegen de rug.

Verdediging: Hiji-Otoshi.



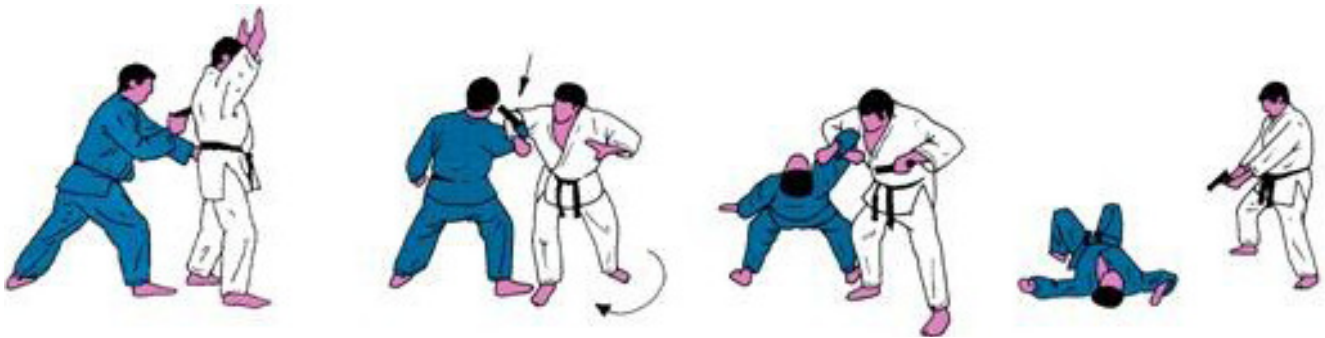
Aandachtspunten:

Tori loopt naar voren en Uke volgt (links, rechts, links). Na twee passen trekt Uke het pistool en drukt deze met de loop "hoog" in de rug van Tori (de rechervoet van Uke staat hierbij voor). Uke roept: "Handen omhoog". Tori geeft hier gevolg aan en steekt zijn armen langzaam omhoog. Vervolgens maakt Uke met zijn linkerhand een fouilleerbeweging ter hoogte van de linkerheup van Tori.

Op het moment dat Tori de fouilleerbeweging voelt, draait hij zich snel rechtsom (Tai-Sabaki). Tegelijkertijd haakt Tori zijn rechterarm onderlangs in de elleboogholte, slaat in de gebogen arm van Uke en zet deze vast tegen zijn schouder. Vervolgens werpt Tori Uke via de ingehaakte elleboog naar de grond (Hiji-Otoshi) terwijl hij links achterom stapt, en pakt met zijn linkerhand het pistool bij de loop vast. Tori wrikt het pistool uit de hand van Uke. Tori stapt naar achteren en blijft waakzaam met het pistool op Uke gericht. Uke geeft zich liggend over en staat daarna via zijn

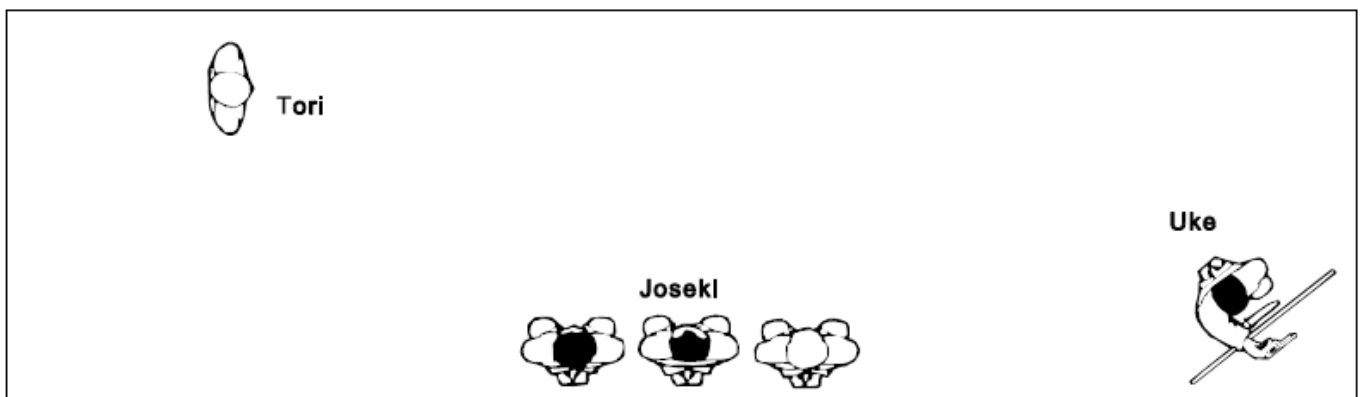
rechterknie op. Uke loopt naar Tori toe. Tori geeft het pistool met beide handen terug aan Uke, waarbij de kolf naar Tori wijst. Uke stopt het pistool weg aan de binnenzijde van zijn kimono (Gi).

Beiden nemen hun oorspronkelijke posities in.



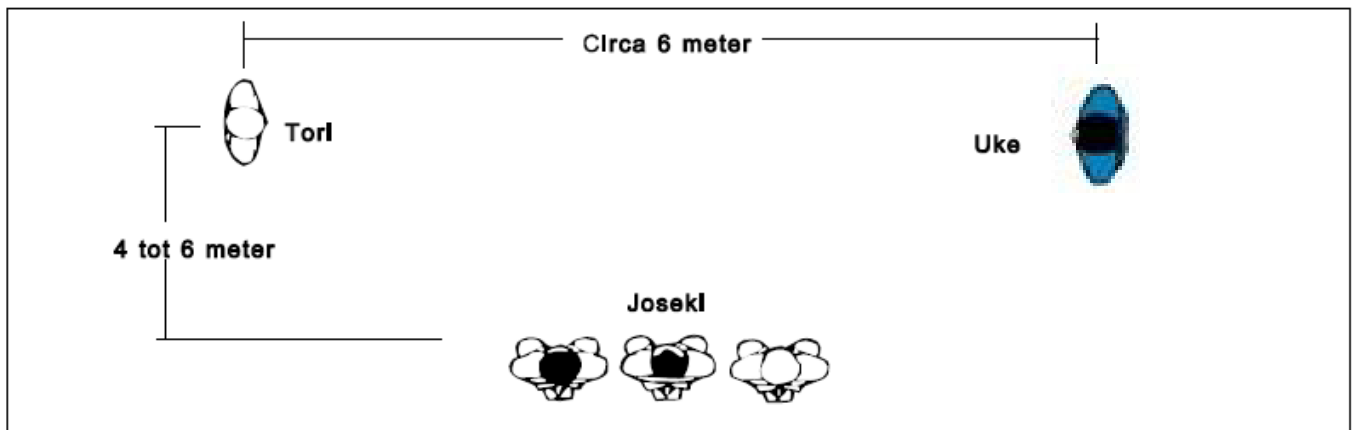
## De afsluitingsceremonie

Uke en Tori staan op de uitgangspositie op +/- 4 meter van elkaar. Uke loopt naar de wapens (in Ayumi-Ashi) en knielt in Seiza, eerst op de linker knie en dan op de rechter knie. Uke zit eerst met de tenen actief, vervolgens met de tenen passief. Uke stopt het pistool in de linkerkant van zijn kimono (Gi) onder de band (Obi). Vervolgens pakt Uke de stok (Hanbo) en het mes (Tanto) in zijn rechterhand. Het mes met de scherpe zijde naar boven gericht aan de binnenzijde van de stok. Uke gaat eerst met de tenen actief zitten. Vervolgens komt Uke vanuit Seiza tot stand, eerst rechts, dan links. De stok en het mes worden met het uiteinde naar voren / naar beneden gericht meegedragen. Uke draait rechtersom en loopt (in Ayumi-Ashi) dan naar zijn oorspronkelijke plaats tegenover Tori op een afstand van +/- 4 meter.



Tori en Uke maken een ruime sluitingspas, eerst rechts, dan links. Ze staan nu op een afstand van +/- 6 meter van elkaar. Tori en Uke maken een staande groet naar elkaar en draaien zich dan naar Joseki toe.





Tori en Uke groeten Joseki staand en het Kata is afgesloten.



--