



IMAF-Nederland

Danexameneisen Aikijutsu

1e dan

Shodan

Stijlgroep: WAKAI RYU



Lijst van Wijzigingen

Nr	DATUM MUTATIE	AUTEUR
1	11-10-2024	Rudy Mulderij, rokudan, t.b.v. website IMAF, o.b.v. DaiShihan en auteur Cees de Jongh
2		
3		



Technische uitvoering

Vorm: de techniek wordt correct uitgevoerd, conform de vormeis zoals vastgesteld door de technische commissie.

Situationeel handelen:

De kandidaat laat steeds de techniek zien die past bij de aanval;

De kandidaat kan de techniek toepassen (en zo nodig aanpassen) in verschillende situaties en op verschillende aanvallen.

Positie en afstand:

De kandidaat positioneert zich steeds zodanig ten opzicht van uke, dat hij/zij de situatie controleert en uke niet in de gelegenheid is een atemi te plaatsen of de beweging te blokkeren of over te nemen. De kandidaat zorgt ervoor dat de afstand t.o.v. uke steeds zo is, dat hij/zij de controle over uke kan behouden.

Richting van balansverstoring:

De kandidaat stuurt uke steeds in die richting waar uke het minst stabiel is. “**Centralisatie**”. “Gecentreerd zijn” de houding (kamae) van de kandidaat is krachtig, maar ontspannen (geen stijve armen); het centrum (hara) van de kandidaat kan niet worden geraakt of ingenomen door de tegenstander.

Werken in het centrum:

De krachtontwikkeling ten behoeve van een worp of klem van de kandidaat vindt plaats 'in' (of dichtbij) het eigen centrum; De kandidaat zorgt ervoor dat de handen van uke 'buiten' diens centrum zijn.

Werken vanuit het centrum:

Het “centrum zijn”: Het centrum van de kandidaat vormt het centrum van de totaalbeweging. De kandidaat voert uke in een cirkelbeweging om zijn/haar centrum. De bewegingen van de kandidaat worden vanuit het centrum “gestuurd” (**hara**): d.w.z.: bewegingen worden ingezet vanuit de heupen, de stand ondersteunt de totaalbeweging, er is voortdurend contact met de mat, de positie is in balans (bovenlichaam rechtop); de armen zijn een “verlengstuk” van het centrum.

Het bewegen van de kandidaat oogt als een totaliteit (gecoördineerde eenheid), d.w.z.: het gehele lichaam ondersteunt de energieoverdracht; de ademhaling is in harmonie met en ondersteunt de totaalbeweging; de energie overdracht wordt ondersteund door kiai.

Geleide controle.

Moment (timing): De kandidaat kiest steeds het juiste moment van reageren op de aanval van uke en maakt op het juiste moment contact.

“Blending”: De kandidaat laat zijn beweging “samensmelten” met de beweging van uke.

“Continuïteit”: De kandidaat houdt de aanvankelijke aanvalsimpuls van de uke gaande.

“Tempo”: De kandidaat beweegt zich in een tempo dat is aangepast aan de snelheid van de tegenstander, met een versnelling naar het einde.

“Presentatie”

Aandacht (zanshin): De aandacht van de kandidaat is gedurende de uitvoering van de techniek voortdurend op uke gericht. De kandidaat is zich voortdurend bewust van de omgeving, zonder te worden afgeleid.

Kleding en dojo-etiquette: De kandidaat is correct gekleed en neemt de dojo-etiquette in acht.



GROEPSINDELING TECHNIEKEN

De zes basisprincipes voor de training van Wakai ryu aiki jutsu.

Rei –	“Correct formeel persoonlijk gedrag”.
Metsuke -	“Oog contact”. “mokushin”, “ganriki”
Ma ai -	“Gevechtsafstand”.
Kokyu -	“Ademen”.
Kuzushi -	“Balansverstoring”.
Zanshin -	“De gedachten erbij houden en totale inzet tonen”.

Klassieke Japanse trainingsmethoden:

Yaku-soku-geiko. -- Kakari- geiko. -- Tai-sabaki no waza,

KOTE WAZA. (pols technieken): kote gaeshi varianten: neji kote gaeshi en gyaku kote gaeshi.- yuki chigae - kote kudaki.

UDE WAZA. (armtechnieken): shiho nage - tenbin nage – robuse - hiji kudaki variant: sode dori hiji kudaki - kata ha otoshi – ude garami - ura kata ha – eri tori kata ha - hiji gaeshi.

TAI WAZA. (technieken met het lichaam): mukae daoshi - do gaeshi - ma hiki otoshi variant: ude kake hiki otoshi - ushiro hiki otoshi - gyaku do gaeshi - ushiro kata otoshi - te uchi mata gaeshi variant: mae uchi mata gaeshi – koshi nage variant: soto goshi nage

SUTEMI WAZA. (offer werptechnieken): hazu oshi sutemi (Han sutemi) - hiji oshi sutemi (Han sutemi) - kubi oshi sutemi (Han sutemi) - ude kake sutemi - eri dori sutemi - tobinori sutemi - kanuki otoshi.

SHIME WAZA. (wurgtechnieken): ude jime oude naam: hadaka jime - eri jime oude naam: okuri eri jime - genko jime - oyayobi jime.

HIKITATE WAZA. (opbrengtechnieken): kannuki hikitate - hiji mage hikitate - Ude to oshi hikitate - uma do oshi hikitate.

TOBU WAZA. (technieken met het hoofd): hachi mawashi - ushiro kami otoshi

ASHI WAZA. (Beentechnieken): ashi dori oshi daoshi - ashi dori sukui daoshi - ashi dori neji daoshi - harai ashi - ashi kake.

BASIS OEFENINGEN - UNDO WAZA. (Specifieke Warming-Up)

TSUKI UCHI NO KATA – Kata van directe stoten en slagen van op zij.

Tsuki waza zijn directe stoottechnieken.

Uchi waza zijn slagtechnieken met de zijkant van de hand, vuist, arm of elleboog

KERI GOHO - het kata van schoppen

UKEMI WAZA -kunst van het val breken –

Aanvalsvormen / Dori waza. Pakkingen - met slagen of stoten - of gecombineerde aanvallen.

Ma-ai - gevechtsafstanden

KAMAE- gevechtshoudingen Osae waza - controle technieken

Tsukami waza – Van kihon waza aiki jutsu een selectie maken waarmee in een demonstratievorm, je eigen vaardigheden kunt aantonen.

TE-HODOKI. (hand bevrijdingen).

ATEMI WAZA. “Stoot en traptechnieken”.



KATA

HAPPO KEN NO KATA (Stoot en afweer technieken) of Nidan Pinan
KERI GOHO (Kata van de 5 schop technieken)
TANTO HAPPO WAZA (Mes technieken – eenvoudig kata + oefeningen)
TAMBO NO WAZA / TAMBO NO KATA (Wapenstok technieken)
KEN-NO-KATA KEN ROPPO - studie van 6 slag en steekbewegingen met zwaard.
SUWARI-WAZA-NO-KATA – oefenstudie van 4 oefeningen – uke ruggelings controleren
TAI SABAKI-NO-KATA – 9 oefeningen (1e dan 3 / 2e dan 6 / 3e dan 9)
JO-WAZA + 8 vormen van jo kata

IKKAJO-NAGE-WAZA-	NI-KAJO-NAGE-WAZA
mukae daoshi op ura yokomen uchi shiho nage op omote yokomen uchi yuki chigae op tsuki jodan Negi kote gaeshi op tsuki chudan tenbin nage op ryo sode dori hachi mawashi op dosokuté dori koshi nage op ryote dori.	ura ude nage op ura yokomen uchi tenbin koshi nage op omote yokomen uchi ushiro hiki otoshi op tsuki jodan kote gaeshi op jyunte dori ushiro kata otoshi op omote yokomen uchi juji garami op ryote dori
SAN-KAJO-OSAE-WAZA	YON-KAJO-OSEA-WAZA
hiji kime osae op tsuki chudan robuse op ryote ippo dori kote kudaki op ushiro ryu sode dori yuki chigae op ushiro kubi shime katate dori shiho nage op ushiro ryote dori mukae daoshi op ushiro ryote dori	shiho nage op gyakute dori robuse op mae eri dori mukae daoshi op ushiro eri dori (duwen of trekken) kokyu ho waza op ryo kata dori yuki chigae op ushiro shitate dori ashi tori oshi taoshi op ryo kata dori - shime waza

1° dan uit elke soort 1 of 2 zonder wapens.

2° dan uit elke soort 2 of 3 eventueel met wapens.

3° dan = Demonstratie van voorkomende soorten aanvallen met en zonder wapens.

Mes aanvallen (tanto no waza)

Stokaanvallen (jo no waza)

JO DORI (vier technieken)

De vormen van Jo Dori zijn relatief gestandaardiseerd en vrijwel identiek, ongeacht de verschillende stromen van Aikido. Maar ze variëren allemaal hetzelfde op punten van detail volgens de scholen (dus in sommige scholen maakt Tori een voorlopige afwijking van de Jo).

De technieken die hier worden voorgesteld, zijn zo consistent mogelijk met die welke door de federaties worden bepleit. Dat gezegd hebbende, heeft de beoefenaar er vóór een examen belang bij om te controleren of deze voldoet aan de vereisten van zijn toekomstige jury!

Het is dus een *kata* waarbij het enige wapen in handen is van de aanvaller (evenals in de "Tanto dori"), dit wordt gespecificeerd om het verschil met de "Jo nage" te verduidelijken, waar het is de aanvaller die blote handen is. Trouwens, in deze serie is de aanval een *tsuki*. Merk op dat zodra de "invoer" is gemaakt, de handen van Tori en Uke pas van het einde van de techniek van "uitglijden" uitvoeren van "permutatie" etc.

Een van de grootste problemen voor de beoefenaar is niet te twifelen aan de input ("levende kant of dode kant") die in de eerste fracties van seconden wordt gespeeld: de lengte van de Jo staat geen rectificatie toe. Aangezien, in principe (maar pas op!), Deze test wordt uitgevoerd in *Ju waza* (vrije volgorde), heeft de kandidaat er belang bij zijn "scenario" zorgvuldig voor te bereiden en klaar te staan, in geval van vergeetachtigheid, om op een vergelijkbare invoermethode.

Vier technieken worden hier weergegeven (Ikkyo, Naname kokyu nage, Ude kime nage en Shiho nage), maar er zijn anderen die vaak worden beoefend, zoals Kote gaeshi en Juji garami.

Deze pagina is een "eerste worp". Ze is geroepen om te evolueren.

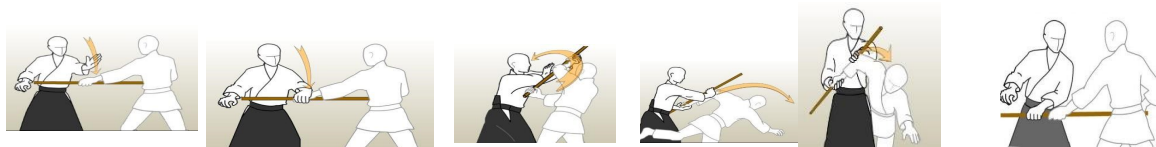


Fig. Ikkyo - 1 : Ingang positieve kant Tori beoefent een "blok" met zijn linkerhand (let op: deze blok wordt niet op alle scholen beoefend).

Fig. Ikkyo - 2: Tori greep Uke's hand (en dus de Jo zelf).

Fig. - 3 : Tori maakt een grote Jo-spil in een schuin vlak dat een draaiing in Uke's armen en onbalans veroorzaakt. Tori's rechterhand tackelt zowel Jo als Uke's linkerelleboog.

Fig. Ikkyo - 4a: Jo's spindel eindigt, waardoor Uke op zijn rechtervoet komt. Voorwaartse impuls, eindigend op de grond, in immobilisatie, dankzij de resterende verbinding gedrukt op de onderarm van Uke. (Sommige scholen oefenen een voorwaartse projectie uit)

Fig. Ikkyo - 4b: idem 4a, van voren gezien

Fig. Ikkyo - 6 Opmerking: andere toegang. Op sommige scholen grijpt Tori direct de jo (en niet de hand van Uke), en de hand zal gedurende de hele techniek op deze locatie blijven. Deze plaatsing maakt de "projectie" optie genoemd in 4a.

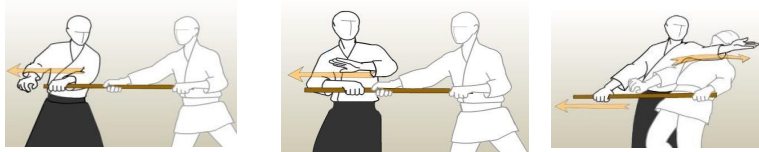


Fig. Naname - 1 (andere naam: "**Sokumen irimi nage**") "Negatieve zijde" -invoer

Deze techniek wordt gekenmerkt door een "aspiratie" van de Jo door Tori. Deze tractie in de richting van Uke's stuwkracht kan worden geaccentueerd door deze optionele voorwaarde, hier vanuit de linkerhand van Tori. Dan plaatst Tori zijn rechterhand in de vrije ruimte. Deze vereiste is een uitzondering op het principe "geen bewegende handen" zoals vermeld in de inleiding.

Fig. Naname - 2 Uke is onevenwichtig aan de voorkant. Tori plaatst zijn rechterhand vlak bij Uke's rechterhand.

Fig. Naname - 3 : Terwijl hij zijn Jo voortzet met zijn rechterhand, grijpt Tori zijn linkerarm aan en brengt Uke achteruit.



Fig. Ude kime nage 1 -- Aanvang Negatieve kant

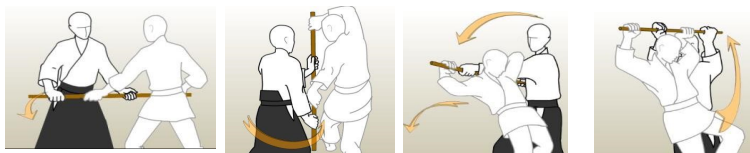
Tori markeert een atemi langs de oevers van Uke om de ruimte onder zijn arm te openen (sommige scholen beoefenen deze atemi niet).

Fig. Ude kime nage - 2:

Tori draait op zijn linkervoet: hij vindt zichzelf schouder aan schouder en heup aan heup met Uke. Hij greep de Jo met zijn rechterhand tussen Uke's twee handen (zijn rechterarm onder Uke's linkerarm)

Fig. Ude kime nage - 3a: De rechter onderarm Tori oefent een verticale stoot onder de elleboog Uke, die de punt van de linkervoet moet optillen om zijn elleboog te verlichten, beide polsen zich in positie "gebroken". Naar voren projecteren

Fig. Ude kime nage - 3b (zelfde als vorige afbeelding, vooraanzicht).



Shiho nage - 1:

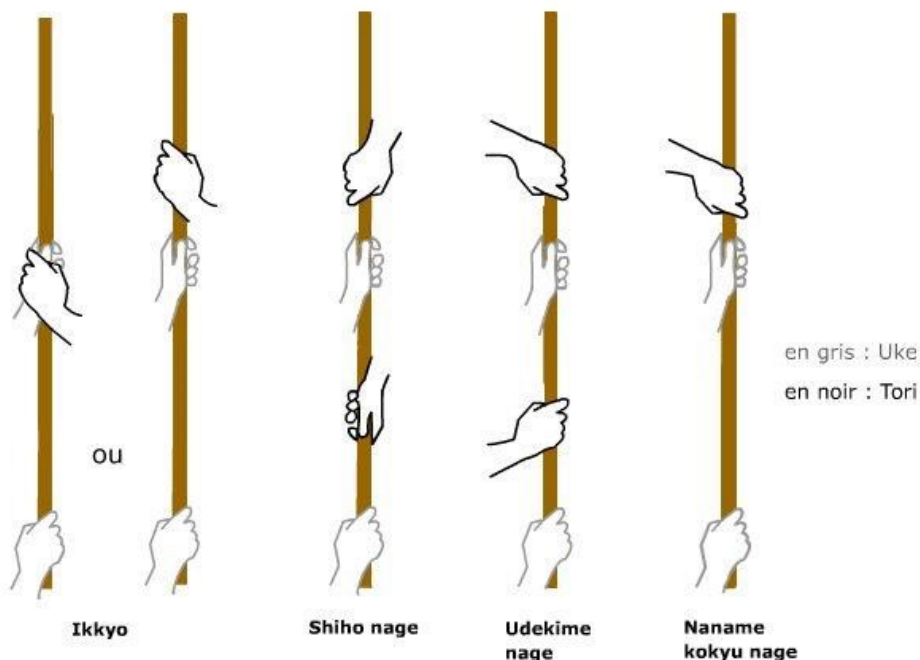
Entree "levende kant". Tori pakt de jo vast met zijn twee handen, in een symmetrische positie ten opzichte van Uke (deze symmetrie is een eigenaardigheid van deze techniek). Met zijn rechterhand duwt hij op de jo.

Fig. Shiho nage - 2: Tori draait ongeveer 1/4 slag op zijn linkervoet en richt zijn duwende been op de jo in een verticaal vlak gericht op de linkerknie van Uke. Uke heft dit been op om inslag te voorkomen (onbalans).

Fig. Shiho nage - 3: Tori duwt de Jo Spindel naar de horizontale lijn en draait Uke op zijn rechervoet. de schouders van Tori en Uke zijn praktisch in een rechte hoek.

Fig. Shiho nage - 4 Tori passeert onder de jo en draait op beide voeten (in "henka"). De jo eindigt zijn draaipunt (en bevindt zich achter de nek van Uke); hij heeft een bijna voltooide cirkel uitgevoerd. Tori staat weer haaks op Uke en kan zijn stuwkracht vergroten door een kleine draai van de jo (hier: met de klok mee).

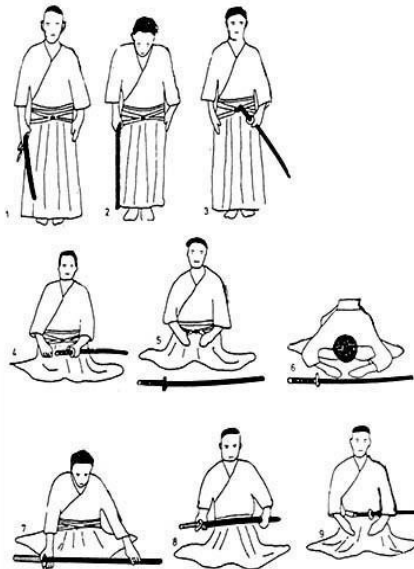
overzicht Samenvatting van de plaatsing van de handen



K E N - N O - K A T A (dit kata wordt uitgevoerd met de - B O K K E N)

Kamae to /Seigan	Trek het zwaard naar parate houding chudan-no-kamae en maak twee passen voorwaarts.
Tsuki jodan	Steek met de punt van het zwaard naar het strottenhoofd en kom gelijktijdig in glijdende pas naar voren (tsugi ashi)
Maki uchi	Directe slag met het wapen op de arm.
Ura yokomen uchi	Directe slag tegen zijkant hoofd ,vanaf linkerzijde aanvaller.
Omote yokomen uchi	Als boven, na vanaf rechterzijde aanvaller.
Ura do uchi	Directe slag naar de ribben. Vanaf linkerzijde aanvaller.
Omote do uchi	Als boven, nu vanaf rechterzijde aanvaller. Verticale slag van beneden naar boven kiri age, het stoppunt van de slag ligt ter hoogte van het linkeroor.
Omote Gasumi	Als boven, nu met stoppunt ter hoogte van het rechteroor. Kom terug in parate houding, linkervoet voor door terughalen van de rechervoet, kom in positie hanmi . Kom vervolgens terug in de basishouding – B ring het zwaard terug in de saya (schede) en maak twee passen terug.=
Ura Gasumi	
Chudan no kamae.	
=seigan	notto.

Groetceremonie. -- Het lichaam is rechtop en de handen liggen op de dijbenen. Het zwaard is in de rechterhand en wordt gedragen met de schede naar onder en de greep naar achter.



De blik wordt omlaag gericht en de romp ongeveer 30 cm gebogen. Het zwaard wordt in de linkerhand genomen, waarbij de linker duim op de **tsuba** wordt gelegd. Zonder de voeten te verplaatsen worden de knieën gebogen. De rechterhand slaat de **hakama** uit elkaar, eerst links, daarna rechts. In **seiza** gaan – eerst de linkerknie plaatsen. Knieën zijn tweehandbreed uitklaar, de tenen sluiten aan. Met de linkerhand wordt het zwaard met de greep naar rechtsvoorde knie gelegd. Beide handen liggen op de bovenbenen.

De blik omlaag gericht wordt de rug vervolgens in bijna rechte houding gebogen, gelijktijdig worden de handen langzaam naar voren geschoven en bij het raken van de grond wordt tussen duimen en wijsvingers een driehoek gevormd. Deze houding handhaaft men een moment, waarna men weer in de uitgangshouding terugkeert.

Het zwaard wordt met beiden handen vastgepakt, opgetild en met het uiteinde van de schede naar de navel gericht. De linker duim wordt vervolgens gebruikt om de band en hakama iets naar voren te trekken waarna het zwaard tot de **kurigata** (ose) in de band wordt geschoven. Indien aanwezig wordt de **sageo** bevestigd.

In de positie **seiza** is de **tsuba** midden voor de buik en de handen liggen op de bovenbenen.

Eerste vorm frontaal ippon-mae



Uit de positie **seiza** wordt het zwaard getrokken. De blik is op de denkbeeldige vijand gericht. De linkerhand pakt de schede, de rechterhand de **tsuka**.

De linker duim drukt de **tsuba** naar voren, gelijktijdig wordt met de linkerhand de schede een klein beetje naar buiten gedraaid.

Tijdens het trekken van het zwaard til je je zitvlak op en plaats je de tenen in de mat. Bij het verlaten van de schede door het zwaard gaat de rechtervoet in een stevige stap naar voren. Het zwaard maakt een horizontale snijbeweging.

De rechterhand brengt het zwaard via de linkerzijde boven het hoofd terwijl ondertussen de linkerarm wordt terug getrokken tot op hoogte van de rechtervoet.

Daarna beide handen aan het zwaard dat **jodan** boven het hoofd wordt gehouden.

Met een nieuwe rechtervoetpas wordt een slag naar omlaag gemaakt.

Gevest voor de buik en de punt van het zwaard + 15 cm boven de grond.

De linkerhand grijpt de schede. Het zwaard wordt zijdelings met de rechterhand naar rechts gevoerd, de elleboog wordt daarbij gestrekt,

De **tsuba** wordt ter hoogte van de slaap gebracht, gelijktijdig staat men op.

Het zwaard wordt met een zwaai naar voren gebracht.

Deze zwaai heet **chiburi** en is bedoeld om het bloed van de kling te verwijderen. Punt van het zwaard dient op kniehoogte te zijn, de rechterarm gestrekt.

De linkervoet wordt naast de rechtervoet geplaatst.

De rechtervoet wordt teruggeplaatst.

Met de linkerhand wordt de schede iets naar voren gedraaid om het zwaard terug in de schede te kunnen voeren. Men trekt het zwaard aan de achterzijde tussen duim en wijsvinger tot het punt, dat het zwaard in de opening van de schede ligt en voert het zwaard terug in de uitgangspositie zonder de blik van de vijand af te wenden.

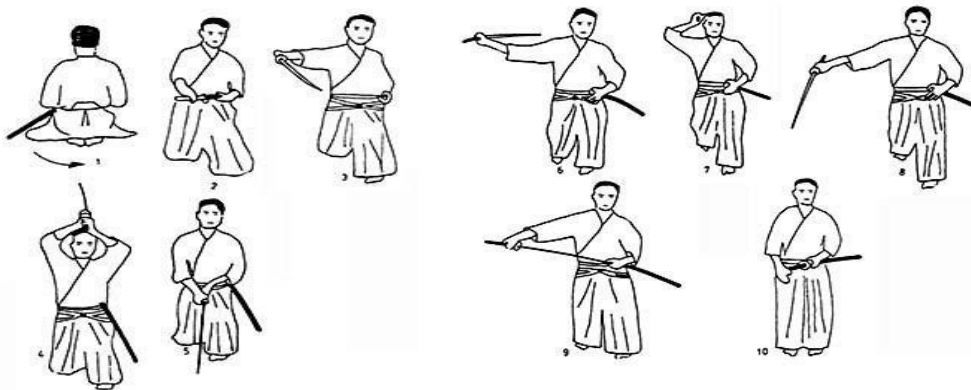
Tijdens het terugvoeren wijst de kling naar buiten. De knieën worden langzaam gebogen en op het laatste moment wordt de **tsuba** tegen de schede gebracht.

het zwaard wordt bijna horizontaal gehouden, de duim weer op de tsuba.

het zwaard in de schede - **saya** - wordt in uitgangspositie gebracht.

rechtervoet komt naast linkervoet bij het opstaan, rechterhand laat gevest - **tsuka** - los en komt tegen het dijbeen nu volgt het afleggen van het zwaard - **datto** - en **rei** of men gaat door naar de volgende vorm van het kata.

Vorm 2 Nihonme- ushiro (achterwaarts).



1. De aanvaller wordt bij deze vorm van achteren verwacht, daarom wordt de seiza met de rug naar de **kamiza** uitgevoerd.
 - a Met een draaiing over de rechterknie, middels aanzetten met de linker tenen, draait het lichaam waarna het zwaard wordt getrokken.
 2. De slag volgt horizontaal zoals in de 1e vorm.
 3. Uithalen tot **kiri-otoshi**
 4. Slag van boven met gelijktijdige stap links. **nihonme- ushiro 6 tot en met 10.**
- Het terugvoeren van het zwaard geschiedt op gelijke wijze als bij de 1e vorm, men moet er wel rekening mee houden dat de bewegingen zich omgekeerd (rug naar **kamiza**) voltrekken.

Vorm 3. sanbonme- uke nagashi (waakzaamheid).



De denkbeeldige vijand valt aan vanaf de linkerzijde. Er volgt een pakking van het zwaard, de blik gericht op de tegenstander,. Het zwaard wordt getrokken, gelijktijdig staat men op .Het zwaard wordt over het hoofd/ schouder gehouden om de slag van de aanvaller af te weren.

Het lichaam komt omhoog. Rechtervoet aansluiten. Lichaam circa 90 graden draaien in de richting van de tegenstander.

Met linkerhand de **tsuka** pakken. Men maakt de slag van boven rechts naar links beneden om het hoofd/schouder van de tegenstander van de romp te scheiden **kesa giri**.

Tijdens de slag komt de rechtervoet voor te staan.

Het zwaard wordt met de snijkant naar voren gehouden voor het afdruppen van het bloed (2e vorm van **Chiburi**)

Rechterhand om pakken, linkerhand pakt de **saya**.

Terugvoeren van het zwaard als bij de 1e vorm.

Vorm 4 Yonhonme - tsuka-ate (stoot met de greep)



Men zit in **IAI-HIZA**, de linkervoet onder het zitvlak, de rechervoet ligt midden voor het lichaam.

Twee aanvallers komen op. De eerste wordt met de **tsuka** tegen de solar plexus gestoten, waarbij het zwaard en de **saya** gelijktijdig in de **obi** (band) naar voren worden bewogen.

Na de stoot voert de linkerhand de saya terug terwijl met de rechterhand het zwaard wordt getrokken.

Na het trekken van het zwaard wordt de blik naar achteren gericht richting tweede aanvaller.

Zonder lichaamshouding te veranderen wordt met rechterhand een stoot in het onderlichaam van de aanvaller uitgevoerd.

Daarna wendt men zich weer tot de eerste aanvaller en heft men het zwaard tot slag boven het hoofd.

Zonder een stapbeweging wordt de slag naar beneden uitgevoerd.

De **chiburi** bestaat er uit het zwaard + 45 graden uit te strekken en het bloed naar beneden af te laten lopen.

Daarna wordt het zwaard in de schede teruggevoerd, hierbij wordt de rechervoet bij de linkervoet aangesloten om het lichaam in positie 7 te brengen.

Daarbij is de linkerknie op de grond en wordt de rechterknie zijdelings naar buiten gehouden.

De rechterhand blijft bij de **tsuka**, de blik is gericht op de voorste aanvaller. Na korte tijd in deze positie te verblijven komt men weer omhoog tot stand.

Vorm 5 Gohonme - kesa giri (schouder slag)



De aanvaller komt van voren. De rechterhand pakt de tsuka.

De SAYA wordt omlaag gedraaid, zodat de snede van het zwaard naar beneden is gericht.

Er wordt bij gelijktijdig verplaatsen van de rechervoet een slag uitgevoerd van beneden naar rechtsboven.4.

Rechervoet iets terug plaatsen, ook de linkerhand pakt de tsuka op het moment dat de tsuba ter hoogte is van de slaap.

De uitvoering van de schuine slag naar de schouder van de tegenstander, waarbij men een kleine pas rechts voorwaarts maakt.

De rechervoet wordt achter de linkervoet geplaatst en het zwaard wordt in **hasso** positie gehouden. (tsuba op kin hoogte).

De linkervoet wordt teruggetrokken terwijl men het zwaard in chiburi naar beneden slaat. Het terugvoeren van het zwaard wordt in stand uitgevoerd daarbij de rechervoet naast de linkervoet plaatsend. **Vorm 6 Ropponme - morote - tsuki (tweehandige stoot)**



Bij deze vorm worden weer 2 aanvallers verwacht. Maak een kleine stap naar voren eerst rechts dan links en gelijktijdig het zwaard pakken. Rechts wordt een iets grotere stap gemaakt. Snel wordt het zwaard getrokken voor een eenhandige slag naar de slaap van de 1e tegenstander. Dit vindt plaats tijdens de stap. Linkervoet bijtrekken en het zwaard in **chudan** positie brengen. Met een uitvalstap met de rechtervoet wordt een tweehandige stoot op de borst van de tegenstander uitgevoerd. Het zwaard wordt over het hoofd, terwijl men gelijktijdig op de linkervoet een draai van 180 graden uitvoert, met weer een rechter uitvalstap, met een slag van boven naar beneden gebracht

richting 2e tegenstander. Daarna met een rechterdraai weer naar de richting van de 1e tegenstander en men voert daarbij de dodelijke slag uit. Zonder verandering van houding voert men de chiburi uit. Men blijft even in deze positie. Linkervoet sluit aan. Rechterhand wordt op het dijbeen gelegd.

Vorm 7 Nanahonme - Sanpo-giri (drie richtingen slag)



Bij deze vorm wordt aangenomen, dat de aanvallers uit drie verschillende richtingen komen t.w. van rechts van links en frontaal. Terwijl men de linkervoet voor zet, wordt het zwaard gegrepen. De blik blijft op de aanvaller gericht.

Met een uitvalstap naar rechts voert men de slag uit naar de slaap van de 1e tegenstander.

Zonder de houding te veranderen draait men zich naar de linker aanvaller en voert men de slag uit. Het lichaam wordt zonder voetverplaatsing te veranderen 90 graden gedraaid-naar rechts- en het zwaard wordt opnieuw tot slag tegen de frontale tegenstander geheven.

Met een rechter uitvalstap wordt de slag uitgevoerd. De rechtervoet wordt achter de linker aangesloten en het zwaard wordt in **jodan** positie boven het hoofd geheven. Na een kort vasthouden in **zanshin** keert de linkerhand naar de saya terug.

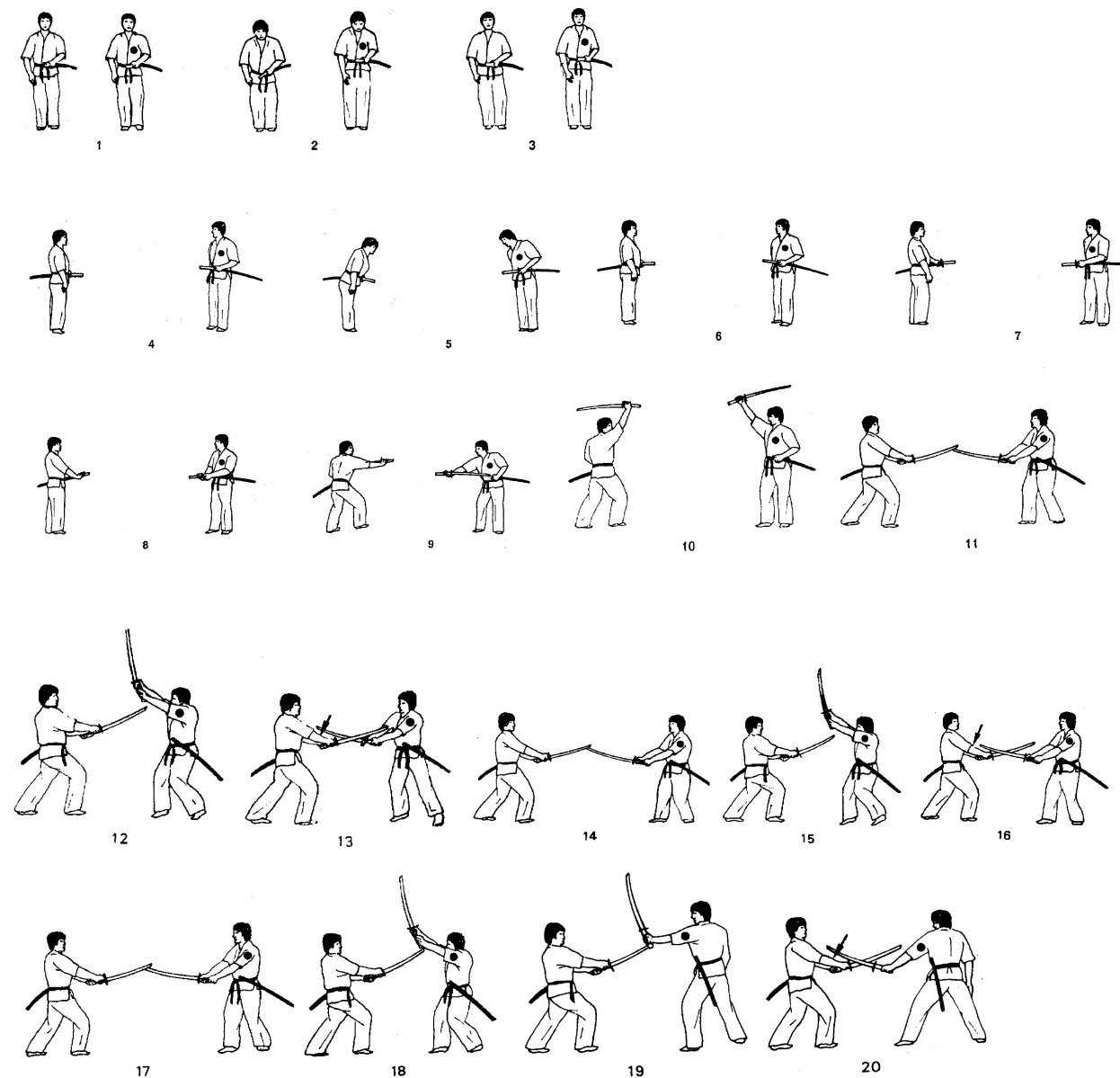
De rechterhand slaat het zwaard tot chiburi naar rechts beneden. Op het zelfde moment sluit men de linkervoet rechts aan. Het zwaard wordt in dezelfde houding teruggevoerd in de saya.

Ken kihon kumite.

Studie van de basis bewegingen met de boken - sabel of met de tambo – korte wapenstok.
Bestaande uit 8 basis oefeningen - het wapen wordt met 2 handen of een hand vastgehouden.

Figuren 1 tot en met 11.

De presentatie - aanvangsceremonie.



Figuur 12 en 13 (oefening 1.)

Tori vangt aan met de aanval. Uke blijft in parate houding. Tori maakt een slag naar de pols, aan dezelfde zijde in de uitgangshouding.

Figuur 14 tot en met 16.

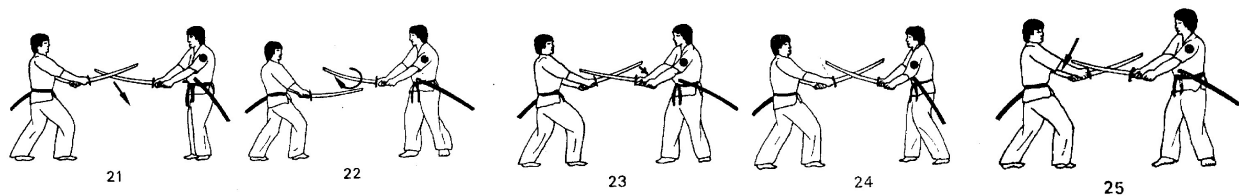
Uke blijft in parate houding. Tori maakt een slag naar de pols, aan de andere zijde in de uitgang- houding.

Figuur 17 tot en met 20. Uke blijft in parate houding. Tori maakt een slag naar de pols, aan de andere zijde met verandering van uitgangshouding

Figuur 21 tot en met 25 (oefening 2)

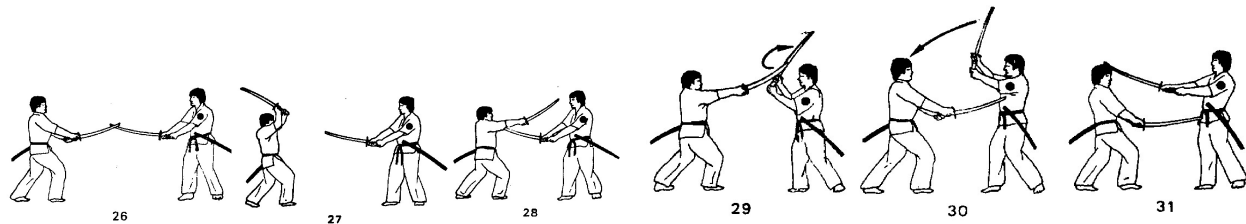
Uke blijft in parate houding. Tori stut op het wapen van zijn tegenstander met de intentie om op diens hoofd aan te vallen. Uke maakt een aanval op de pols - kote terwijl hij onder arm van tori doordraait.

Tori blokkeert aanval op de pols en maakt een slag op de pols.



Figuur 26 tot en met 31 (oefening 3)

Uke valt als eerste aan met aanval op het hoofd - men uchi. Tori leidt de aanval af en verdedigt zich met een slag naar het hoofd – men uchi

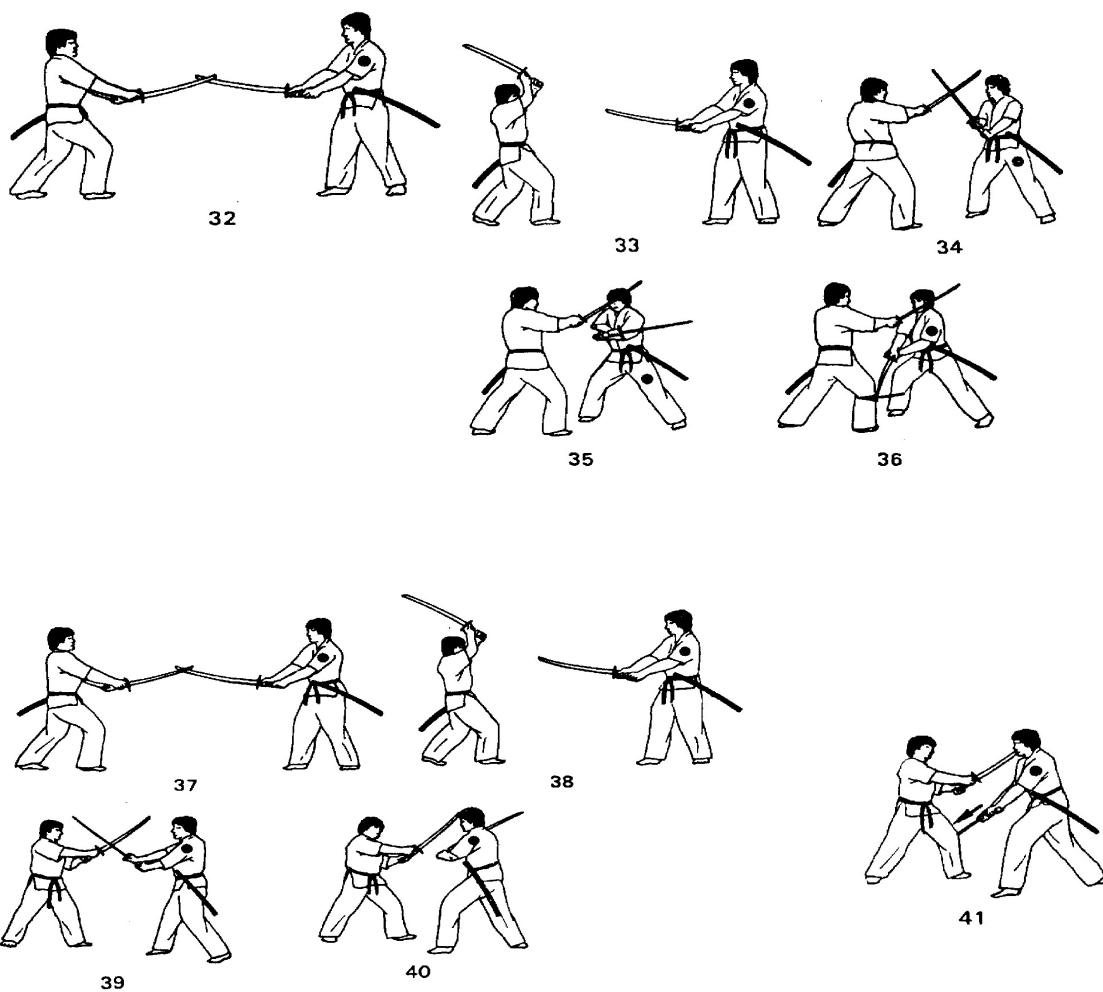


Figuur 32 tot en met 36 (oefening 4)

Uke vangt aan met aanval yokomen uchi. Tori blokkeert de slag yoko men uchi en pareert met een slag naar voren naar de voorstaande knie- irimi.

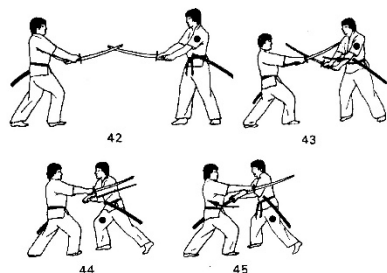
Figuur 37 tot en met 41

Uke vangt aan met aanval Gyuaku yokomen uchi. Tori blokkeert de slag gyaku yokomen en pareert met een slag naar voren naar de voorstaande knie.- irimi



Figuur 42 tot en met 45 (oefening 5)

Uke valt aan met een tsuki. Tori blokkeert de aanval en slaat ter verdediging naar de polsen.

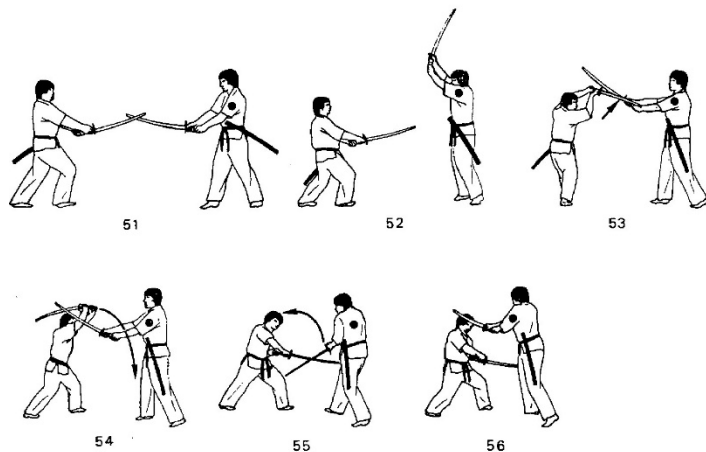


Figuur 46 tot en met 50 (oefening 6)

Tori valt aan met men uchi - slag naar het hoofd. Uke verdedigt rechts en maakt een contra slag naar de binnenzijde van de knie van tori. Tori verdedigt hierop met een blokkade naar links en een stoot naar de buik - tsuki

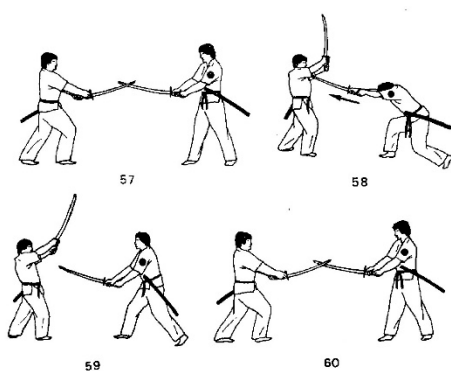


Figuur 51 tot en met 56 (oefening 7)



Tori valt aan met shomen uchi. Uke weert met een slag naar links en een contra aanval naar de buitenzijde van de knie. Tori maakt een blokkade naar rechts en plaatst een shomen uchi

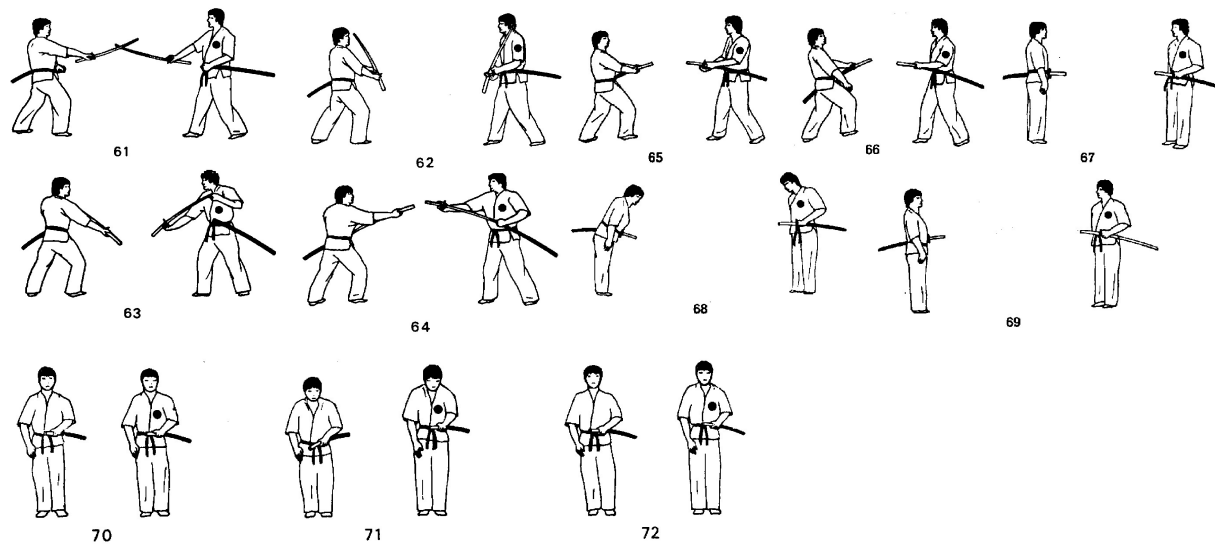
Figuur 57 tot en met 60 (oefening 8)



Uke valt als eerste aan met shomen uchi. Tori slaat aanval weg en maakt een tsuki naar de keel van uke op het moment dat deze zijn armen opheft om te gaan slaan.

Figuren 61 tot en met 72

Het afgroeten.



BUKI WAZA

