

Tsuzuki Waza
2013 februari
Ki Aikido Centrum

1e kyu 1) Katatedori tenshin (3 links- 3 rechts)

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1) kokyunage | tenshin |
| 2) kirikaeshi | |
| 3) zemponage | |
| 4) kaitennage | stap terug |
| 5) ikkyo | tenshin |
| 6) yonkyo | |
| 7) nikyo | katameru- eindklem |

1e Dan 2) Ushiro katatedori (3 links- 3 rechts)

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1) urakaeshi (staties) | kubishime |
| 2) zemponage | kubishime als ude kimenage |
| 3) koteoroshi (op eerste hand) | ushiro ryote dori |
| 4) ikkyo | rest ushiroryote dori |
| 5) sankyo nage | |
| 6) koteoroshi nage | op 2de hand, strek arm |
| 7) shihogage | (strek arm) tenshin |

1e Kyu 3) Ryotemochi

- | | |
|---|------------------------|
| 1) ikkyo (staties) | hand op rug, naar voor |
| 2) kokyunage (tenshin) | hand op rug, sayu waza |
| 3) kokyunage hachinoji | hand rug naar voor |
| 4) zemponage | kosa, hand buitenom |
| 5) nikyo (irimi) | |
| 6) kote oroshi katameru staand, nikkyu hand begin irimi | |
| 7) kokyunage (sankyo) KN op grond naar sankyu klem | |

2e Dan 4) Ryotedori

- | | |
|---------------|-----------------------------|
| 1) kokyunage | vanuit tekubi kosa dan KN I |
| 2) koteoroshi | tekubi kosa dan KO irimi |
| 3) kokyunage | stap terug sayu irimi |
| 4) tenchinage | irimi |
| 5) tenchinage | tenshin |
| 6) zemponage | hand binnenkant pols |
| 7) kirikaeshi | hand binnenkant pols |

3e Dan 5) RyoKatadori (3 links- 3 rechts)

- | | |
|---------------|---------------------------------------|
| 1) Zemponage | draai en buig |
| 2) kirikaeshi | tenshin draai en buig |
| 3) sudori | shuin naar voor en omlaag |
| 4) kokyunage | 2x buig tussen armen door |
| 5) kokyunage | draai om je as dan KN |
| 6) nikyo | groot ZK dan udefuri choya |
| 7) zemponage | hand voor oksel, en ander in elleboog |

2e Dan 6) Ushirotori

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| 1) sankyo | handen op heup naar voor |
| 2) koteoroshi | ushiro tori KO ene hand |
| 3) sankyo | ushiro tori Sankyu andere hand |
| 4) zemponage | |
| 5) hagaijime kokyunage | grip ellebogen naar voor |
| 6) koteoroshi | ushiroryotedori naar voor, KO |
| 7) ikkyo | ushiroryotedori |

2e Dan 7) Shomenuchi

- | | |
|---------------|-------------------------------|
| 1) ikkyo | irimi |
| 2) ikkyo | tenshin |
| 3) kokyunage | |
| 4) shihonage | ZK schuin naar achter |
| 5) zemponage | hand op pols - onder elleboog |
| 6) kirikaeshi | vang elleboog onder - op pols |
| 7) sankyo | eindklem staand |

1e Dan 8) Yokomenuchi (3 links- 3 rechts)

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 1) sudori | udefuri ruggelings |
| 2) sudori | buig en udefuri ->afstand |
| 3) kokyunage irimi | ZK dan KN |
| 4) shionage irimi | ZK dan shiho nage irimi |
| 5) shihonage tenshin | ZK dan shiho nage tenshin |
| 6) zemponage | ZK onder arm door |
| 7) kokyunage hachinoji | ZK dan udefuri en KN |

3e Dan 9) Tzuki and Keri

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 1) tzuki koteoroshi | nage |
| 2) tzuki ikkyo irimi | ZK dan ikkyu irimi |
| 3) tzuki hantai koteoroshi | nage begin als ikkyu |
| 4) keri kokyunage | vang voet arm naar voor sayu |
| 5) keri kokyunage | dynam slag omlaag en atemi |
| 6) mawashikeri | draaitrap laag, stat vang buitenk |
| 7) mawashikeri | draaitrap hoog, vang elleboog |

3e Dan 10) Taninzukake drie uke's

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1) ryotemochi ikyo | eerste uke aanval rechts, dan tweede uke aanval links |
| 2) nininzukake zemponage | twee uke ZN naar voor 1x |
| 3) nininzukake kokyunage udemawashi | als nikyo 1x |
| 4) nininzukake seiretsu irimi | onder een arm door 2x |
| 5) nininzukake shihonage | achterwaarts op pols 2x |
| 6) saninzukake kokyunage | drie uke's als 4 |
| 7) yonningake | vier uke's vrij technieken |

Links rechts = slag uke begint met rechts

1^e Dan 11) Katate dori irimi (3 links- 3 rechts)

- | | |
|---------------------|---|
| 1) kokyu nage irimi | 1 ^e statisch, 2 ^e dynamisch |
| 2) kokyu nage | hand omhoog- overnemen |
| 3) uchiwanage | waaier beweging |
| 4) shihonage irimi | eerst ZK |
| 5) kaitennage irimi | onder arm door naar voor |
| 6) ikkyo | eerst ZK |
| 7) kaitennage | buitenkant hand niet onder |

3^e Dan 12) Ushiro katatedori

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 1) sankyo Kubishime | statisch, onder kubi arm |
| 2) shihonage tenshin K | statisch onder kubi 2x draai |
| 3) kokyunage | hachinoji , meteen naar voor |
| 4) koteoroshi | meteen naar voor |
| 5) makikaeshi groot | contact ZK naar achter |
| 6) makikaeshi | direct zonder contact |
| 7) kirikaeshi | gewoon |

1^e Dan 13) Ryotemochi

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1) kokyunage | irimi |
| 2) kokyunage | udemawashi |
| 3) kokyunage | hachinoji |
| 4) nikyo tenkan | op katate hand |
| 5) shihonage | ZK en voorlangs |
| 6) zempo nage | tenshin hand omlaag |
| 7) zempo nage | tenshin hand omhoog |

1^e KYU 14) Ryotedori suwariwaza-tachi waza

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1) suwariwaza -kokyunage | hand over |
| 2) suwariwaza - kokyunage | hand onder |
| 3) suwariwaza – zemponage | knie naar achter |
| 4) suwariwaza kokyunage | mae uke, 2 ^e opstaan |
| 5) handachi zemponage | onder een arm door |
| 6) handachi ushiro ryokata dori | zemponage |
| 7) ryotedory shihonage | nage staat op bij 1 ^e |

2^e Dan 15) Ushiro RyoKataori (4 links- 4 rechts)

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1) kokyunage hachinoji | statisch |
| 2) kokyunage hachinoji | dynamisch |
| 3) kokyunage | Laag hoog |
| 4) zemponage | |
| 5) ikkyo | 1 ^e hand |
| 6) koteoroshi | 2 ^e hand |
| 7) sankyo | 1 ^e hand |

**ZK = Zenshin Koshin, KO = Kote Oroshi,
KN = Kokyu Nage, ZN = Zempo Nage**

1^e Kyu 16) Handachi

- | | |
|---|--|
| 1) tachiwaza | uke aanval nage's heup, omlaag |
| 2) tachiwaza kaitennage | uke idem, |
| 3) tachiwaza | uke vangt nage's benen, nage stapt achteruit, handachi zemponage |
| 4) handachi shomenuchi kokyunage | |
| 5) handachi munatsuki koteoroshi katameru | |
| 6) handachi | ronde trap, nage vangt uke's been |
| 7) handachi | ronde trap, nage vang/leid uke knie |

4^e Dan 17) Katadori menuchi

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| 1) kokyunage | statisch, been wissel huppel |
| 2) kokyunage | direct, arm over hoofd |
| 3) kokyunage udemawashi | tenshin |
| 4) kokyunage hachinoji | tenshin |
| 5) nikyo | op hand schouder |
| 6) sankyo | onder arm door |
| 7) zemponage | tenshin |

3^e Dan 18) Yokomenuchi (3 links- 3 rechts)

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1) kokyunage | irimi |
| 2) kokyunage hachinoji | hand voorlangs |
| 3) kokyunage | atemi |
| 4) shihonage | tobikomi sprong I |
| 5) koteoroshi | irimi nage waza |
| 6) koteoroshi | tenshin nage waza |
| 7) zemponage ude kime | hand onder elleboog |

3^e Dan 19) Tsuki

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 1) kokyunage | irimi, achterste hand snijdt |
| 2) zemponage | hand onder elleboog |
| 3) kokyunage | shomenuchi achterste hand |
| 4) kokyunage | irimi, voorste hand snijdt |
| 5) hantai tenkan yokomenuchi | stap naar achter, slag |
| 6) kokyunage | irimi, slag gezicht hand schouder |
| 7) kaitennage | rug v/d hand op onderarm |

4^e Dan 20) Jo nage

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 1) kokyunage | |
| 2) zemponage | |
| 3) kirikaeshi | |
| 4) ashi zukui | |
| 5) nikyo | irimi |
| 6) koteoroshi tenshin | werp uke door |
| 7) koteoroshi irimi | werp uke terug |
| 8) shihonage | |
| 9) sakatemochi zemponage | stok naar knie dan ZN |
| 10) kokyunage with 2 uke | id als kanoë <u>beweging</u> |
| 11) kokyunage with 3 uke | id onder stok door |
| 12) 3men attack | |

1^e Dan**21) Tantodori 1**

- | | |
|-----------------------------|--------------|
| 1) tzuki koteoroshi | katame waza |
| 2) tzuki ikyo | ZK dan irimi |
| 3) shomenuchi koteoroshi | nage waza |
| 4) shomenuchi kokyunage | katame waza |
| 5) yokomenuchi shihonage | ZK en atemi |
| 6) tzuki menuchi uchiwanage | statisch |
| 7) tzuki menuchi uchiwanage | dynamisch |

2eDan**22) Tantodori 2**

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1) ushiro kubjime sankyo | katame waza |
| 2) ushiro kubjime shihonage | 2x draai onder arm |
| 3) ushiro tzuki koteoroshi | groot bewegen |
| 4) ushiro tzuki ikyo | idem |
| 5) tzuki zemponage | |
| 6) tzuki kaitennage | hand op pols tenshin |
| 7) Gyakutemochi kokyunage irimi | eerst aanval
dubbelhandig afweer ? dan yokomen dan KN irimi |
| 8) Gyakutemochi gokyo | eerst aanval
dubbelhandig afweer ? dan yokomen dan gokyo tenshin |

2e Dan**23) Bokkendori**

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| 1) shomenuchi sudori-kokyunage | |
| 2) shomenuchi koteoroshi- | een kant |
| irimidori – zenponage | andere kant |
| 3) yokomenuchi kokyunage | irimi |
| 4) yokomenuchi shihonage | hand tussen |
| 5) tzuki koteoroshi | katame waza |
| 6) tzuki zemponage | |
| 7) tzuki nikyo | alleen een kant |

3^e Dan**24) Jodori aanval met jo**

- | |
|--------------------------|
| 1) yokomenuchi zemponage |
| 2) yokomenuchi shihonage |
| 3) tzuki kaeshi |
| 4) tzuki zemponage |
| 5) tzuki kirikaeshi |
| 6) douchi kokyunage |
| 7) yokobarai kokyunage |

25) Jo kata 1= 72 Jo kata voor de jeugd

tel hardop zeg hardop

- | | |
|----------|-----------------------------------|
| 1 | stoot maag, stap naar voor |
| 2 | stok terug laag, stap terug |
| 3 | stoot maag stap naar voor |
| 4 | stok terug hoog stap terug |
| 5 | re hand opschuiven |
| 6 | stok boven hoofd draaien |
| 7 | stap rechts naar voor |

8**schuine slag rechts**

9

stok boven hoofd

10

stok draaien

11

linkervoet naar voor

12**schuine slag links**

13

pak links uiteinde stok

14**stoot laag achter knie**

15

linkervoet sluiten

16

rechervoet openen

17

rechterhand achtereinde stok

18

stap links naar voor

19**stoot maag met voorwaartse stap****20****stap terug stok boven hoofd**

21

rechter hand opschuiven

22

stok boven hoofd draaien

23

stap rechts naar voor

24**schuine slag rechts**

25

stok boven hoofd

26

stok draaien

27

linkervoet naar voor

28**schuine slag links**

29

stok midden hoog

30

linkervoet sluiten

31

rechervoet openen

32**platte slag rechts****33****stoot kin met snelle stap**

34

stok boven hoofd

35

stok draaien

36

linkervoet naar voor

37**schuine slag links**

38

linkerhand boven rechterhand

39

rechterhand uiteinde stok

40

stok naar achter trekken

41**stoot maag stap naar voor**

42

stap terug stok boven hoofd

43

rechter hand opschuiven

44

stok boven hoofd draaien

45

voeten wisselen rechts voor

46**shomen rechte sluitslag**

47

stok met links naar achter trekken

48**stok met rechts naar achter duwen****49****opwaartse slag naar kin met stap****50****stoot naar de kin met stapje**

51

rechts los linkerhand draait stok

52**stoot maag stap naar voor**

53

stap terug stok boven hoofd

54

rechter hand opschuiven

55

stok boven hoofd draaien

56

voeten wisselen rechts voor

57**shomen rechte slag li knie grond**

58

stok met links naar achter trekken

59**stok met rechts naar achter duwen****60****ronde slag naar knie****61****stoot op dij**

62

stok draai linkerhand

63

stok met rechterhand naar achter

64**stoot maag met stap**

- 65 stok met rechterhand naar achter
- 66 heup draai slag omhoog rechts**
- 67 links los stok in re hand draaien
- 68 korte stoot links**
- 69 linkerhand omhoog naar voor
- 70 handen naar elkaar toe en stok draaien
- 71 rechterhand uiteinde stok
- 72 rechervoet naar achter...**

Overgang van 72 naar 22 Jo kata voor de jeugd gaat erg vloeiend. Het is gedrukt zijn slagen en stoten van de 22 Jo kata. In rood de houding waar bv op de ademhaling gelet wordt.

1° Kyu 25) Jo Kata 1 alleen

Deze Taigi tweemaal uitvoeren, de eerste keer met hardop tellen en maximaal bewegen. De tweede uitvoering zonder tellen, snel en scherp bewegen, met een doorgaand ritme.

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1 Tsuki zujo | stoot maag, jo laag |
| 2 Tsuki zujo | als 1 jo hoog |
| 3 Hidari yokomen uchi | schuine slag re |
| 4 Migi yokomen uchi | schuine slag li |
| 5 Kaho tsuki ushiro muki | stoot laag achter |
| 6 Ushiro ni muite tsuki zujo | draai stoot en jo bov hoofd |
| 7 Hidari yokomen uchi | schuine slag re |
| 8 Migi yokomen uchi | schuine slag li |
| 9 Kaho uchi ushiro muki | voet sluit slag laag achter |
| 10 Tsuki | stoot |
| 11 Migi yokomen uchi | schuine slag li |
| 12 Tsuki zujo | stoot, en jo boven hoofd |
| 13 Hidari shomen uchi | rechte slag jo laagachter |
| 14 Harai age | hoge slag pols jo boven |
| 15 Sonomama tsuki | in deze positie stoot |
| 16 Tsuki zujo | draai jo, stoot en jo boven |
| 17 Kohotsuki hiza o tsuki | nagara lage slag jo achter knie |
| 18 Ashi barai | been vegen |
| 19 Sonomama tsuki | in deze positie stoot dij |
| 20 Tsuki | stoot |
| 21 Hidari ashi sagari migi | shitakara- li been achter re |
| kant hidari ue harai age | slag omhoog op re hand |
| 22 Mochi kaete tsuki | draai jo re hand stoot |

telling: - is aaneengesloten tellen in dezelfde uitademing.

- 1 2 3-4-5-6 7-8-9-10-11-12-13 14-15-16-17
18-19-20-21-22- 1

1° Dan 25) Jo kata1 + Bokken gedeelte (3° Dan)

- uke met bokken nadert nage met jo
- 1 naar achter boken boven hoofd shomen
 - 2 als 1
 - 3 li voet achter slag opvangen
 - 4 re voet achter slag opvangen
 - 5 boken omlaag en maai houden 6 t/m 8
 - 9 stoot rug, re voet voor, scherp kant re
 - 10 omhoog en stoot opvangen
 - 11 re achter slag opvangen
 - 12 re naar achter boken bij rechter schouder
 - 13 yokomen rechts
 - 14 aanval shomen boven hoofd
 - 15 stap li achter boken chudan kamae
 - 16 re naar achter boken bij rechter schouder
 - 17 yokomen rechts
 - 18 aanval shomen boven hoofd
 - 19 stap li achter boken chudan kamae
 - 20 re naar achter boken bij rechter schouder
 - 21 wissel voet en shomen boven hoofd
 - 22 stap li achter boken chudan kamae

1° Dan 25) Jo Kata 1 Didactiek + Boken 3° Dan

Telling in de Ki Aikido Centrum versie verschilt iets van de versie van Sensei.... **Hier onze versie**

- | Tel | Jo | Boken |
|-------------|---|-----------------------|
| 1-1 | stoot en nog snelle stoot | 2x omhoog shomen |
| 1-2 | stoot en terug laag | omhoog en shomen |
| 2-1 | stoot door voor hoog | wijkt en shomen |
| 2-2 | stoot terug achter hoog | omhoog en shomen |
| steeds | naar goede maai terugkomen in 1° 4 bewegingen | |
| 3 | yokomen op li arm | aanval met shomen |
| 4 | li hand omhoog en afweer | aanval met shomen |
| | jo terug naar positie 2-2 en valt nu aan | |
| 3-4 | yokomen rechts en links | afweer li acht en re |
| | uke(boken) loopt buitenom en pakt Jo met linkerhand | |
| 5-1 | stoot naar beneden | uke rolt achteruit |
| 5-2-6 | stoot en duw en stoot | uke loopt en wijkt |
| 5-6-7-8 | stoot stoot, yoko r yoko l | omhoog afweer slag |
| | uke(boken) loopt buitenom en stoot nage in de rug | |
| 9-10-11-12 | zie bove | 12 uke pakt jo YouDie |
| 12-13-14-15 | jo onder en op pols | houd boken omhoog |
| | jo terug naar 13 | |
| 14-15-16 | zie boven | 16 uke pakt jo YouDie |
| 16-17-18-19 | veeg been stoot op dij | en terug naar 17 |
| 18-19-20 | zie boven | in 20 shomen irimi |
| 20-21-22 | zie boven | |

Telling Sensei:

- 1 1 2 2 3 4 3 - 4 5 5-6-7-8
9-10-11-12 12-13-14-15 14-15-16
16-17-18-19 18-19-20 20-21-22

2^e Dan 26) Jo kata 2nd alleen

De kata tweemaal uitvoeren, normaal en snel

- 1 Tsuki zujo stoot maag, jo laag achter
- 2 Tsuki zujo als 1
- 3 Hidari yokomen uchi li kant schuine slag re
- 4 Mawashite migi uchi oroshi re draaiende afweerslag
- 5 Mig i yokomen uchi re kant schuine slag li
- 6 Tsuki zujo ushiro muki stoot jo boven draai om
- 7 Hidari yokomen uchi als 3
- 8 Mawashite migi uchi oroshi als 4
- 9 Mig i yokomen uchi als 5
- 10 Tsuki zujo ushiro muki als 6
- 11 Hidari yokomen uchi als 7
- 12 Hidari koho tsuki ushiro li kant stoot achter
- 13 Mig i koho tsuki ushiro muki re kant stootachtr draai
- 14 Tsuki ushiro muki stoot, draai om
- 15 Fumikonde hidari yok. uchi ingaan li kt schui sl re
- 16 Isen kai kiri harai zujo hor slag 360gr jo
- 17 Mig i shitakara hidari ue sukui age van re onder
schuine slg omhoog
- 18 Sonomama tsuki vanuit deze positi stoot
- 19 Mig i yokomen uchi als 5
- 20 Tsuki stoot
- 21 Hidari ashi sagari migi shitakara-
li been achter, re kant
hidari ue harai age slag omhoog op re hand
- 22 Mochi kaete tsuki draai jo re hand stoot

telling:

- 1 2 3---4-5-6 7---8-9-10 11-12-13-14---15
16---17-18-19-20-21-22 – 1

2^e Dan 26) Jo Kata 2 Didactiek + Boken 3^e Dan

- | Tel | Jo | Boken |
|-----|---|--------------------------|
| 1 | stoot terug laag | omhoog en shomen |
| 2 | stoot terug achter hoog | omhoog en shomen |
| 3 | yokomen rechts | afweer meteen shomen |
| 4 | afweer contact terug naar 2 | |
| 3 | yok re jo langs re been | aanval met shomen |
| 4 | draaiende afweerslag | re be naar achter |
| 5 | yok links | afweer en omhoog |
| 6 | stoot maag | pak jo links |
| 7 | 3 stap re terug omhoog handwissel en yok uchi
jo been | ukemi re draai en shomen |
| 8 | draaiende afweerslag | re be naar achter |
| 9 | yok links | afweer en omhoog |
| 10 | stoot maag | pak jo links |
| 11 | 3 stap re terug omhoog handwissel en yok uchi
ukemi re draai en shomen | |
| 12 | stoot links achter | |
| 13 | stoot rechts achter en draai | |
| 14 | stoot maag 3 stap re terug omhoog handwissel | |
| 15 | yokomen uchi rechts | shomen uchi op tel |

- 16 ronde slag stop rechter flank statisch pos
- 16 hor slag 360gr jo re zijde naar shomen
- 17 schuine slag omhoog boken hoog
- 18 hoge tsuki boken sluit en stap li terug
- 19 draai jo yokomen li afweer re achter
- 20 draai jo stoot maag re achter boken hoog
- 21 li achter slag omhoog re voor naar shomen en
sluit boken
- 22 draai jo rechter hand korte stoot stap achter li

telling:

- 1 2 3-4 3---4-5-6 rol= 7---8-9-10
rol= 11-12-13-14---15-16 16---17-18-19-20-21-22 – 1

1^e Kyu 27) Boken Kata1 , Happo Giri alleen

Happo giri alleen 8 richtingen, tweemaal uitvoeren, de eerste keer met hardop tellen en maximaal bewegen. De tweede uitvoering zonder tellen, snel en scherp, met een doorgaand ritme

- 1 Shomen uchi rechte slag
- 2 Sonomama tsuki hasaki o migi ni mukeru
li vo stoot snij re
- 3 Ushiro o muite menuchi 180gr draai re slag
- 4 Sonomama tsuki hasaki o hidari ni mukeru
re vo stoot snij li
- 5 Hidari yoko ni muite menuchi
90gr li dra re slag
- 6 Sonomama tsuki hasaki o migi ni mukeru
li vo stoot snij re
- 7 Ushiro o muite menuchi 180gr draai re slag
- 8 Sonomama tsuki hasaki o hidari ni mukeru
re vo stoot snij li
- 9 Naname yoko ni muite menuchi
45gr draai re slag
- 10 Ushiro o muite menuchi 180gr draai re slag
- 11 Hidari yoko ni muite menuchi
90gr li dra re slag
- 12 Ushiro o muite menuchi 180gr draai re slag
Osame
1 5/8 draai begin pos
2 vlakken aandacht

telling: 1-2 3-4 5-6 7-8 9-10-11-12 (13---niet tellen)

1^e Dan 27) Bokken Kata 1 , Happo Giri + Partner

Partner nadert en maakt shomen uchi

Tel	Boken	Boken partner
1	seiza- kesa- shomen	shomen uchi
2	seiza hoog- kesa- shomen	shomen uchi
3	tachi boken laag rechts punt keel partner dan 3 stappen met rechts beginnen en terug maai naar shomen uchi hoog pos houden en naar achter met links beginnen	
4	snel kesa giri met linkerbeen voor	uke snel shomen
5	draai lichaam en begin met shomen uchi en vervolg met rest happo giri en tel hardop	uke blijft staan ontmoet na 13 met shomen uchi en gaat zitten
6	2 ^e keer happo giri zonder tel.	

Kesa giri is horizontale snijslag

2^e Dan 28) Bokken Kata 2 + Partner

Partner nadert en slaat boken opzij en maakt tsuki, nage neigt achterover met hoofd maar blijft staan, dan weer maai en elkaar weer naderen en shomen

1 Ichi no tachi	aaneen 1 en 2 snijden armen
2 Ichi no tachi	schuine slag links
3 Hidari kesa giri renzoku	li kant schuine slag rechts
4 Migi kesa giri renzoku	re kant schuine slag links
5 Ushiro uchi	achter snijden rechte slag
6 Tsuki	stoot
7 Ushiro uchi	achter snijden rechte slag
8 Tsuki	stoot
9 Hidari kesagake tobikomi	li kant schuine slag re ir/te
10 Migi kesagake tobikomi	re kant schuine slag li ir/te
11 Tsuki	stoot
12 Hidari kesagake Osame	li kant schuine slag rechts 360gr horiz slag begin met stap rechts en houdt voet op plek

pos telling: 1-2 3-4-5-6 7-8-9---- 10---- 11-12 (13----niet tellen)

Deze Tzuzuki waza maar 1 keer uitvoeren met tel hardop,

4^e Dan 29) Bokken Kunitachi 1 boken - boken

beginafstand 4 meter

basis beide begin met rechter voet 3 kleine stappen en kruis de top v/d boken op 5 cm dan met links terug 3 stappen

beide 2 kleine stappen dan aanval plaatsen met een grote stap.

Na "Pat" positie eerst met linker voet terug naar achter dus links -rechts- links naar maai. aanvalsvormen:

- 1 Kote uchi =pols snijden, alleen rechts
- 1a afweer aanval en naar voor shomen pos innemen
- 1b als 1a nu uke op linker knie met boken schuin omhoog afweer positie
- 2 Migi do uchi =rechter flank uke snijden
- 2a ingaan met kleine shomen en pos innemen
- 3 Hidari do uchi =linker flank uke snijden
- 3a ingaan met kleine shomen en pos innemen
- 4 Nodo tsuki =stoot naar de keel, rechtsom draai
- 4a ingaan met tsuki met rechts voor op boken uke
- 5 Shomen uchi =rechte slag voorhoofd,
- 5a korte rechte slag arm met meteen positie
- 6 Hidari yokomenuchi-migi yokomen uchi- renzoku =li kant uke schuine slag doorgaand met re kantuke schuine slag contact houden
- 6a afweer re voor en dan afweer li , tsuki naar voor bovenkant op boken en 3x stap re-li-re dan terug naar maai is 4 meter.

4^e Dan 30) Boken Kunitachi 2 : Shinken

Shinken: ernstig, vurig, kokoro no ken: geest van het zwaard

Afstand 4 meter 3 stapper begin rechts tot punt boken contact,dan beide een stap met links naar achter

- 1 Shomen uchi rechte slag hoofd, snij tot midden beide maken shomen uchi met stap nage stap naar achter en uke blijft staan b omhoog nage alleen stap naar voor en beide shomen uke stap naar achter en nage blijft staan b omhoog uke alleen stap naar voor en beide shomen
- 2 Shomen uchi uke blijft staan boken omhoog nage stap naar achter en pos zwaard laag achter en korte slag naast het lichaam met stap naar voor nage blijft staan boken omhoog uke stap naar achter en pos zwaard laag achter en korte slag naast het lichaam met stap naar voor
- 3 Hidari ashi mae uchi - ushiro uchi nage stap achter en pos bok laag dan shomen en 180 graden draai en slag op rechter knie draai door in opstaan naar hasso kamae
- 4 Migi yokomen uchi renzoku kesa giri

uke maakt shomen uchi, nage maakt yokomen en horizontale snijbeweging van li naar re
uke terug naar jodan kamae, nage naar hidari hasso kamae.

4 Hidari yokomen uchi renzoku kesa giri

uke maakt shomen uchi, nage stapt li na voor li yokomen en horiz snijbew van re naar links
uke terug naar jodan kamae, nage migi hasso

5 Migi kesa ashi barai renzoku

uke naar jodan kamae en blijft staan terwijl nage naar rechter yokomen en dan hor snijbew op een li knie van li na rechts dan omhoog naar li hasso kamae en dan van links.

6 Hidari kesa ashi barai

uke naar jodan kamae en blijft staan terwijl nage naar linker yokomen en dan hor snijbew op een re knie van re na links dan omhoog en beide naar chudan kamae

7 Yokomen uchi

uke naar achter in chudan kamae vangt slag op, nage maakt yokomen rechts en links en maakt 2 stappen naar achter

8 Yokomen uchi

uke naar jodan kamae en blijft staan, nage maakt yokomen rechts en links. dan sluit uke zodat punten elkaar raken.

dan beide in chudam kamae naar achter drie stappen, zitten en afgroeten