



Partneroefeningen WIKF

**CHUDAN UKE
JODAN UKE
MAE GERI UKE
OHYO KUMITE
KIHON KUMITE
TANTO DORI
IDORI
TACHI DORI**

INLEIDING

Algemeen:

Deze brochure bevat een bondige samenvatting van de partneroefeningen die voorkomen in het examenprogramma WIKF

De volgende oefeningen zijn erin opgenomen:

- Chudan uke 1-2
- Jodan uke 1-4
- Mae geri uke 1-6
- Ohyo kumite 1-8
- Kihon kumite 1-10
- Tanto dori 1-10
- Idori 1-5
- Tachi Dori 1-5

Doelstelling:

Dit document dient enkel als geheugensteuntje voor de door je trainer aangeleerde oefeningen !

Hoe lezen?

- In de linker kolom staan de technieken uitgevoerd door de Aanvaller **A** (Tori), de rechter kolom bevat deze uitgevoerd door de Verdediger **V** (Uke).
- Vermeldingen "L voor", "R achter" en dergelijke in het begin van de oefening verwijzen naar de eerste verplaatsing die uitgevoerd wordt.
- Gelijktijdig of vrijwel gelijktijdig uitgevoerde bewegingen worden gescheiden door een komma.
- Opeenvolgende bewegingen worden gescheiden door een puntkomma.
- Rechtsom afdraaien betekent: volgens uurwijzerzin.
Linksom afdraaien: tegen uurwijzerzin.

Opmerkingen:

- Geregeld worden er kleine updates of bijkomende details in dit document aangebracht, controleer dus steeds de versie indien je meer dan één exemplaar in handen krijgt.
Blauw gemarkeerde tekst = aanpassingen ten opzichte van vorige versie.
- Aangezien het om een samenvatting van de oefeningen gaat, wordt uiteraard niet elk detail vermeld en kan je de oefeningen dus ook niet op basis van dit document aanleren.
Heb je vragen over de uitvoering: vraag het aan je WIKF trainer !

Auteur:

WIKF Karateclub Tomodachi Sint-Truiden & Zoutleeuw
Stany De Leersnijder 6°Dan WIKF

Opmerking: de teksten van deze brochure mogen als trainingsondersteuning door alle WADO clubs vrij gebruikt worden (dus geen copyright).

Gelieve uit respect wel steeds de bron te vermelden.

CHUDAN UKE

Chudan uke 1

A: Yoi

A: R achter; hidari gamae

A: 3x juntsuki chudan

A: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

V: Yoi

V: L achter - stand zenkutsu dachi, afweer uchi uke (2x); bij derde keer uchi uke mee linksom afdraaien in stand shiko dachi; inschuiven en met R elleboog empi chudan

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

Chudan uke 2

A: Yoi

A: R achter; hidari gamae

A: 3x juntsuki chudan

A: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

V: Yoi

V: L achter - stand zenkutsu dachi, afweer soto uke (3x); na derde keer: R pols A vastpakken en naar zich toe trekken, achterste voet bijschuiven en met voorste voet mae geri; arm A naar R opzij duwen en L gyakutsuki chudan

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

JODAN UKE

Jodan uke 1

A: Yoi

A: R achter; hidari gamae

A: 3x juntsuki jodan

A: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

V: Yoi

V: L achter - stand zenkutsu dachi, jodan uke (2x); de derde keer eerst recht achterwaarts bewegen, dan linksom afdraaien en met rug L hand afweer, R vuist ura tsuki onder kin A - stand klein shiko dachi en bovenlichaam achterover houden (soremi); L empi chudan onder ribben A - gyakutsuki-stand

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

Jodan uke 2

A: Yoi

A: R achter; hidari gamae

A: 3x juntsuki jodan

A: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

V: Yoi

V: R achter - stand zenkutsu dachi, jodan uke (2x); derde keer pas R schuin achterwaarts - stand kokutsu dachi, L arm schuin opwaartse afweer & stoot vuist naar kin A (R hand beschermt solar plexus); L bovenarm A pakken en enigszins blokkeren, met R hand A achter nek grijpen; A bijtrekken en R hiza geri in buik

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

Jodan uke 3

A: Yoi

A: R achter; hidari gamae

A: 3x juntsuki jodan

A: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

V: Yoi

V: R achter - stand zenkutsu dachi, jodan uke (2x); derde keer rechtsom draai & L nagashi tsuki jodan (opm: onderarm A licht raken zodat deze enigszins geblokt wordt); L voet beetje uitstappen voor afstand en R mawashi geri

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

Jodan uke 4

A: Yoi

A: R achter; hidari gamae

A: 3x juntsuki jodan

A: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

V: Yoi

V: R achter - stand zenkutsu dachi, jodan uke (2x); derde keer eerst recht achterwaarts bewegen, dan volledig (180°) rechtsom afdraaien, met L geplooide onderarm (elleboog omhoog) jodan rechtsdraaiende afweer; heup terugdraaien in shiko dachi, L uraken chudan; indraaien, slippas voorwaarts en R haito chudan - stand zenkutsu dachi (L vuist in de zij)

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

MAE GERI UKE

Mae geri uke 1

A: Yoi

A: R achter; hidari hanmi gamae

A: 3x mae geri chudan

A: Wegdraaien; hanmi gamae

V: Yoi

V: L achter, hanmi gamae (2x); derde keer heup rechtsom afdraaien (voorste voet tegelijk beetje uitstappen) en met L open hand mae geri zijwaarts afweren; terug indraaien en R gyakutsuki chudan

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

Mae geri uke 2

A: Yoi

A: R achter; hidari hanmi gamae

A: 3x mae geri chudan

A: Wegdraaien; hanmi gamae

V: Yoi

V: R achter, hanmi gamae (2x); derde keer eerst nog een pas achterwaarts; heup rechtsom afdraaien (voorste voet tegelijk beetje uitstappen) en met L open hand mae geri zijwaarts afweren; terug indraaien en R gyakutsuki chudan

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

Mae geri uke 3

A: Yoi

A: R achter; hidari hanmi gamae

A: 2x mae geri chudan

A: Surikomi mae geri

A: Wegdraaien; hanmi gamae

V: L achter, hanmi gamae (2x)

V: Eerst nog een pas achterwaarts;); derde keer heup linksom afdraaien (voorste voet tegelijk beetje uitstappen) en met R open hand mae geri zijwaarts afweren; terug indraaien en L gyakutsuki chudan

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

Mae geri uke 4

A: Yoi

A: R achter; hidari hanmi gamae

A: 2x mae geri

A: Begin mae geri

A: Slippas achterwaarts; hanmi gamae

V: L achter, hanmi gamae (2x)

V: Slippas inwaarts (deai), met L arm mae geri blokkeren en tegelijk met R vuist gyakutsuki chudan (stand voeten zoals kokutsudachi, maar voorste & achterste been geplooid en gewicht naar voor)

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

Mae geri uke 5

A: Yoi

A: R achter; hidari hanmi gamae

A: 3x mae geri chudan

V: R achter, hanmi gamae (2x);

derde keer slipstap L schuin achterwaarts, heup linksom afdraaien + met R open handpalm (vingers naar beneden) de mae-geri afweren (L vuist in de zij trekken); heup terugdraaien en L gyakutsuki chudan

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

A: Wegdraaien; hanmi gamae

Mae geri uke 6

A: Yoi

A: R achter; hidari hanmi gamae

A: 2x mae geri chudan

A: Surikomi mae geri chudan

V: L achter, hanmi gamae (2x)

V: Slipstap R schuin achterwaarts, heup rechtsom afdraaien + met L open handpalm (vingers naar beneden) de mae-geri afweren (R vuist in de zij trekken); heup terugdraaien en R gyakutsuki chudan

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

A: Wegdraaien; hanmi gamae

OHYO KUMITE

Algemeen:

De uitgangshouding voor ohyo kumite is steeds musubi dachi.

De aanvaller (A) verplaatst zich vooruit, de verdediger (V) achteruit in hanmi gamae (gevechtstand), L of R voet naargelang de oefening.

Na einde oefening in hanmi gamae ook steeds terug naar musubi dachi (weg van elkaar).

Uitvoering oefeningen zoals vrij vechten (kumite): vloeiende en snelle combinaties, maar nu met opgelegde combinaties.

Ohyo kumite 1

A: Musubi dachi

A: L voor; hanmi gamae

A: R juntsuki jodan; L gyakutsuki chudan (ter plaatse) en dadelijk vuist terugtrekken in hanmi gamae; voorste (R) voet iets bijtrekken en met L voet voorste been V opzij vegen (tegelijk dekking wisselen)

A: R gyakutsuki chudan (uit heup)

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

V: Musubi dachi

V: R achter; hanmi gamae

V: Pas achteruit en R uchi uke jodan (open hand)

V: Wegdraaien, hanmi gamae

Ohyo kumite 2

- | | |
|--|----------------------------------|
| A: R voor; hanmi gamae | V: R achter; hanmi gamae |
| A: Slippas voorwaarts, L gyakutsuki jodan | V: L uchi uke jodan (open hand) |
| A: R voet achter voorste voet V haken en V vooruit vegen (hierbij heup bijna 180° linksom draaien) | V: Verliest evenwicht voorwaarts |
| A: Terug indraaien en L gyakutsuki chudan (kort uit heup) | |
| A: Slippas weg van V, hanmi gamae | V: Wegdraaien, hanmi gamae |

Ohyo kumite 3

- | | |
|---|--|
| A: L voor; hanmi gamae | V: L achter; hanmi gamae |
| A: R juntsuki jodan | V: Pas achterwaarts |
| A: L gyakutsuki chudan | V: Voorste voet en dekking wat bijtrekken + buik intrekken (hikimi); |
| A: Aanval ontwijken door R voet iets naar R opzij te verplaatsen en bovenlichaam beetje schuin L voorover te bewegen; | V: L uitvallen tobikomi tsuki jodan |
| A: onmiddellijk daarna (in één beweging) inkomen met L hand achter knie V en R hand voor borst V, stand shiko dachi; gewicht V iets omhoog brengen, heup rechtsom draaien en tegelijk met beide armen cirkelbeweging maken zodat V valt (steun op L knie) | V: Val breken |
| A: R uraken jodan | V: Overstap en lage gevechtshouding |
| A: Slippas weg van V, hanmi gamae | V: Voorste voet bijbrengen en rechtkomen musubi dachi |
| A: Voorste voet bijbrengen, musubi dachi | |

Ohyo kumite 4

- | | |
|--|--|
| A: R voor; hanmi gamae | V: L achter; hanmi gamae |
| A: Surikomi stap, R uraken jodan; heup en lichaam doordraaien naar shiko dachi, met L hand kimono V ter hoogte van R schouder grijpen en vasthouden; | V: Heup kort linksom afdraaien, afweer met R geplooid arm achter het hoofd (L arm voor solar plexus) |
| A: R gyakutsuki chudan; met R hand nek van V grijpen; V naar met kimono en nek naar beneden trekken + tegelijk R hiza geri in zwevende rib ; R voet schuin R voor plaatsen (met L hand schouder van V goed naar beneden duwen en vasthouden) en met R elleboog otoshi empi in nek V (opgelet voor contact!) | |
| A: pas weg van V, hanmi gamae | V: Wegdraaien, hanmi gamae |

Ohyo kumite 5

A: L voor; hanmi gamae
A: Pas vooruit, L gyakutsuki
A: Surikomi mae geri

V: R achter; hanmi gamae
V: Pas achteruit, R uchi uke
V: Pas achterwaarts; voorste voet beetje
uitstappen, rechtsom afdraaien en met L
open hand mae geri zijwaarts afweren; heup
indraaien en R haito chudan; R uraken jodan
(R voet schuift iets bij); met L hand R
schouder A grijpen en dan V omver trekken
door (in één linksom naar beneden draaiende
beweging):
schouder A naar achter te trekken + met R
handrug in knieholte voorste been A te slaan
+ L voet L schuin achter te plaatsen (steunen
op R knie)
V: R shuto jodan
V: Slippas weg van A, hanmi gamae
V: Voorste voet bijbrengen, musubi dachi

A: Val breken
A: Langs L overstap en lage gevechtshouding
A: Voorste voet bijbrengen en rechtekomen
musubi dachi

Ohyo kumite 6

A: L voor; hanmi gamae
A: Surikomi mae geri
A: R gyakutsuki jodan
A: R bijtrekpas (slippas); met L voet **d.m.v.**
haakveeg voorste been V opzij vege; L voet
L opzij plaatsen en R mawashi geri chudan
A: Slippas weg van V, hanmi gamae (R voet
achter)

V: R achter; hanmi gamae
V: Pas achteruit; hanmi gamae
V: R uchi uke (open hand)

V: Wegdraaien, hanmi gamae

Ohyo kumite 7

A: L voor; hanmi gamae
A: 2x tobikomi tsuki jodan (snel na elkaar!)

A: (zoals bij mae geri uke 1) voorste voet beetje
uitstappen, rechtsom afdraaien en met L
open hand mae geri zijwaarts afweren; R
gyakutsuki chudan
A: Met R hand schouder V grijpen; L voet vooruit
plaatsen; R binnenzijde voet in knieholte
voorstee been V duwen en tegelijk V aan
schouder achterwaarts omver trekken
A: L gyakutsuki jodan
A: Slippas weg van V, hanmi gamae
A: Voorste voet bijbrengen, musubi dachi

V: R achter; hanmi gamae
V: 2x slippas achterwaarts, R uchi uke jodan
(open hand); onmiddellijk gevolgd door
R mae geri terug naar voor

V: Val breken

V: Overstap rechtsom en lage gevechtshouding
V: Voorste voet bijbrengen en rechtekomen
musubi dachi

Ohyo kumite 8

A: R voor; hanmi gamae

A: Surikomi ashi barai met R voet

A: Ashi barai met L voet, deze dadelijk 180°
gedraaid neerzetten en onmiddellijk R ushiro
geri chudan

A: Indraaien, met R handrug vuist V blokkeren
en L gyakutsuki chudan

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

A: R achter; hanmi gamae

V: Pas achteruit

V: Pas achteruit

V: Slippas weg van A, hanmi gamae

KIHON KUMITE

Algemeen:

Uitgangshouding bij kihon kumite is (zoals bij ohyo kumité) steeds musubi dachi. bij begin en einde oefening

De aanvaller (A) verplaatst zich vooruit, de verdediger (V) achterwaart in hanmi gamae (gevechtstand), L of R voet naargelang de oefening.

Kihon kumite 1

A: R voor; hanmi gamae

A: R tobikomi tsuki

A: L gyakutsuki notsukomi

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

V: L achter; hanmi gamae

V: Kleine slippas schuin L achterwaarts, afweer met R geplooid arm langs het hoofd als bescherming, stand klein shiko dachi, L arm voor solar plexus

V: L voet gedraaid L opzij plaatsen, met heupzwaai (taisabaki) rechtsom met R geplooid arm gyakutsuki afweren en met L vuist ura tsuki chudan [ter hoogte van zwevende rib](#)

V: Iets terugdraaien en slippas weg van A, hanmi gamae

Kihon kumite 2

A: R voor; hanmi gamae
A: R tobikomi tsuki jodan
A: Slippas L voet, R sokuto chudan

V: L achter; hanmi gamae
V: Afweer (idem kihon 1)
V: L voet naar schuin L achter verplaatsen, heup linksom afdraaien, R voet bijbrengen (naar stand kake dachi), met R arm R achter je gedan barai afweer (als bijkomende bescherming);
R voet achteruit plaatsen en inschuiven (stand +/- shiko dachi maar met lichaamsgewicht naar voor), R hand haito ter hoogte van zwevende rib, L hand teisho ter hoogte van nierstreek, hoofd laag tegen rug A houden
V: Wegdraaien van A, hanmi gamae

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

Kihon kumite 3

A: R voor, hanmi gamae
A: R tobikomi tsuki jodan
A: Voorste (R) voet iets terugtrekken en L begin mae geri

V: L achter; hanmi gamae
V: Afweer (idem kihon 1)
V: Invallen (notsukomi stand - achterste voet blijft op plaats), R rechtstreeks tate tsuki in maagstreek + L ura tsuki tegen knie
V: Slippas weg van A, hanmi gamae

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

Kihon kumite 4

A: L voor; hanmi gamae
A: L tobikomi tsuki jodan
A: R gyakutsuki jodan

V: L achter; hanmi gamae
V: Afweer (idem kihon 1)
V: Heup rechtsom draaien (lichaam frontaal zetten), voorste voet bijtrekken en bovenlichaam achterover (soremi), L uchi uke jodan (arm A wegslaan in rechtsdraaiende beweging met open hand) + R vuist in de zij trekken; invallen met R kneukelvuist (nakadaka ippon ken) tsuki in oksel arm A + met L hand shuto voorwaarts en licht opwaarts drukkend bovenarm A blokkeren (stand is klein gesloten tate seishan en hoofd wat naar links afgewend)
V: Slippas weg van A, hanmi gamae

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

Kihon kumite 5

A: L voor; hanmi gamae
A: L tobikomi tsuki jodan
A: R gyakutsuki chudan

V: L achter; hanmi gamae
V: Afweer (idem kihon 1)
V: L voet schuin R achter plaatsen, chudan
neerwaartse afweer met R arm (met gewicht
meer op achterste been + L open hand met
duim naar onder klaarhouden om hand A te
pakken); met L hand (duim naar onder) de R
hand A met muis pakken en R opwaarts haito
jodan (eigenlijk onder neus -maar voor training
enkel simulatie); inkomen R empi chudan -
stand shiko dachi; pols en arm A klemzetten
(werkwijze: R hand ook tegen pols A aan
achterzijde plaatsen; L hand met vingers
omhoog keren en muis hand A grijpen,
L voet uitzetten en tegelijk pols en arm A
naar beneden en L trekken + in die
neergaande beweging pols A naar boven te
draaien (contact niet verliezen), met R hand
tegelijk onderdoor pols A te gaan en
eveneens hand A grijpen; in een opgaande
beweging met R elleboog arm A dan omhoog
te duwen en tegelijk R been bij te trekken); L
voet achterwaarts plaatsen en onmiddellijk in
een neergaande beweging linksom en naar
beneden afdraaien (heup inzetten + arm A
tegen je aan houden) zodat A valt
→ *Ritme en zorgen dat A zijn balans niet
meer vindt is belangrijk!*

A: Val breken

V: Zorgen dat arm A in het verlengde van zijn
lichaam ligt; R knie op zijn elleboog zetten;
met R hand shuto jodan (met L hand klem
niet lossen!); R hand op elleboog A zetten
(soort vork maken met je pols richting hand
A); in één beweging je lichaam in het
verlengde van A brengen (arm A nog steeds
met beide handen goed klem houden!);
daarna klem pas loslaten

A: Overstap en lage gevechtshouding
A: Voorste voet bijbrengen en rechtekomen
musubi dachi

V: Slippas weg van A, hanmi gamae
V: Voorste voet bijbrengen en musubi dachi

Kihon kumite 6

A: L voor, hanmi gamae
A: L tobikomi tsuki jodan
A: Slippas, L sokuto chudan
A: R gyakutsuki jodan

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

V: L achter; hanmi gamae
V: Afweer (idem kihon 1)
V: Soto harai uke (idem kihon2)
V: Indraaien (zoals bij kihon 1), R kote uke jodan met open hand en tegelijk met L hand ura tsuki **op zwevende rib A**
V: Iets terugdraaien en slippas weg van A, hanmi gamae

Kihon kumite 7

A: L voor, hanmi gamae
A: L tobikomi tsuki jodan
A: R mawashi geri chudan

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

V: L achter; hanmi gamae
V: Afweer (idem kihon 1)
V: Ingaande in nagashi beweging linksom: met R hand shuto uchi tegen borst A (L voet iets schuin R achter afdraaien) en tegelijk met L onderarm (naar beneden gericht en vuist dicht) chudan barai tegen de mawashi geri
V: Slippas weg van A, hanmi gamae

Kihon kumite 8

A: R voor; hanmi gamae
A: R tobikomi tsuki chudan

A: L gyakutsuki jodan

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

V: L achter; hanmi gamae
V: Kleine slippas naar R schuin achterwaarts (voeten op gelijke afstand houden), heup iets linksom draaien en met R onderarm uchi uke chudan
V: L voet naar L schuin achterwaarts verplaatsen, heup richting van A (R voet laten staan, been gestrekt) en R arm opwaarts jodan afweer; L voet naar R achter verplaatsen in taisabaki beweging linksom, R tsuki net boven knieschijf binnenkant been A (voor training erboven stoten); inkomen en R empi chudan buitenzijde lichaam A (R vuist in L handpalm) - stand shiko dachi; indraaien, met R knie het R been van A links buitenwaarts blokkeren + met beide handen R hand A tegen zijn borst rechtsdraaiend blokkeren (je hoofd ook laag tegen borst A houden)
V: Slippas weg van A, hanmi gamae

Kihon kumite 9

A: R voor; hanmi gamae

A: R tobikomi tsuki chudan

A: L gyakutsuki tussen dekking en zijkant V door

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

V: L achter; hanmi gamae

V: Kleine slippas iets naar R schuin achter en met R onderarm uchi uke (zoals bij kihon 8)

V: L voet iets naar links verplaatsen en heup rechtsom afdraaien (lichaam en R schouder goed mee afdraaien!), R open hand kote uke, L ura tsuki onder kin A

V: Iets terugdraaien en slippas weg van A, hanmi gamae

Kihon kumite 10

A: R voor; hanmi gamae

A: R tobikomi tsuki jodan

A: L gyakutsuki jodan

A: Val breken

A: Overstap en lage gevechtshouding

A: Voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

V: L achter; hanmi gamae

V: Lichaam iets naar R schuin achterwaarts en R shuto uchi uke jodan (arm schuin naar voor houden)

V: Afweer met R open hand tot achter je hoofd, tegelijk inschuiven (in stand shiko dachi komen door R voet naar voor en L voet iets meer naar links te verplaatsen) + met L hand R arm A tegen zijn lichaam blokkeren (hoofd en bovenlichaam wat L voorover draaien); met R hand kimono A ter hoogte van L schouder grijpen en met R elleboog empi tegen lichaam A; R voet iets naar R verplaatsen + je heup R indraaien, tegelijk arm A met R hand hoog bijtrekken + met L handrug in kruis A slaan; met L hand kimono A aan de knie grijpen, L voet schuin vooruit R langs A plaatsen, indraaien (180°) en heup onder A zetten; A voorover werpen (met R hand A voorover trekken + R been half bijtrekken + zo diep mogelijk voorover buigen)

V: R voet onmiddellijk terugplaatsen en gevechtshouding

V: R voet naar R verplaatsen

V: R voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

TANTO DORI

Algemeen:

Tanto dori 1-5: mes met lemmet naar voor

Tanto dori 6-10: mes met lemment naar beneden

Tanto Dori 1

A: Yoi; ongeveer 5 meter van V

A: Wandelt naar V toe, mes in L hand

A: Pakt met R hand poche van mes en bedreigt hiermee van R boven

A: Steekt met L hand, stand zenkutsu dachi

V: Yoi

V: Wandelt naar A toe

V: Wordt afgeleid door bedreiging boven, R voet voor

V: L voet R schuin achter plaatsen, taisabaki linksom, hikimi (buik intrekken) en met L open hand afweer tegen pols A (handpalm buitenwaarts, vingers naar voor beneden); L hand omkeren, hand A vastpakken en met R hand uraken jodan; met R hand A onder elleboog vastnemen, maegeri met achterste voet; deze vooraan neerzetten en tegelijk arm van A omhoog duwen; verplaatsing met R voet onder arm van A door, lichaam linksom draaien, L voet naar achter plaatsen (overstap 180°) en L hand A in klem naar beneden en achter trekken (zijkant R hand ondersteunt klem) - tijdig lossen! stand R been voor en steun op L knie

V: Voorste (R) voet R opzij plaatsen, lage gevechtshouding

A: Meegaan door overkop te rollen en val breken; V zo weinig mogelijk uit het oog verliezen; voet overplaatsen en lage gevechtshouding

A: Voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

V: Voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

Aanvang Tanto Dori 1, oefening in kumite vorm: voorbeeld bijkomend eerste gedeelte

A: Zonder wandelen, L voor; armen beneden, mes in R hand

V: L achter, armen beneden

A: Eerst schijnbeweging L&R, tevens overpakken mes; dan pas onverwacht aanvallen (L)

V: Verdediging afwerken zoals basisvorm

Algemene opmerking kumite vormen Tanto Dori:

eerst afwijkende wijze van (schijn)aanval(len) voorafgaand aan de oefening, maar verdere uitvoering altijd zoals basisvorm. Na de oefening onmiddellijk rechtekomen.

Tanto Dori 2

A: L voor; armen beneden, mes in R hand

A: Messteek recht vooruit, stand zenkutsu dachi

V: L achter, armen beneden

V: L voet naar L verplaatsen, taisabaki rechtsom, met L open hand (duimzijde boven) pols A pakken (R open hand in R zij); met R hand overpakken (hand A vastnemen) en met L handrug in buik A slaan; L hand onder elleboog A plaatsen, R kleine slippas vooruit en arm A omhoog duwen richting gezicht A; verplaatsing met L voet vooruit en onder arm A door tot L voet naast R voet staat en dan en snel rechtsom draaien, R voet naar achter plaatsen (overstap 180°) en R hand A in klem naar beneden en achter trekken (zijkant L hand ondersteunt klem) - tijdig lossen! stand L been voor en steun op R knie

A: Meegaan door overkop te rollen en val breken; V zo weinig mogelijk uit het oog verliezen; voet overplaatsen en lage gevechtshouding

A: Voorste voet bijbrengen en rechkomen musubi dachi

V: Voorste (L) voet L opzij plaatsen, lage gevechtshouding

V: Voorste voet bijbrengen en rechkomen musubi dachi

Aanvang Tanto Dori 2, oefening in kumite vorm: voorbeeld bijkomend eerste gedeelte

A: *Eerst schijnaanval traptechniek (L of R)*

V: *(Alert zijn en tijdig reageren...)*

Tanto Dori 3

A: L voor; armen beneden, mes in R hand

A: Messteek recht vooruit

V: L achter; armen beneden

V: R voet naar L schuin achter verplaatsen en rechtsom uitdraaien (grote taisabaki), L uchi uke; met R hand de hand van A pakken, iets inschuiven shiko dachi en met L hand uraken jodan; nog iets inschuiven en L empi jodan onder kin A (aanval naar de keel); L arm strekken onder kin A, R voet bijtrekken zodat lichaam omhoog komt en R arm A tegen de borst blokkeren; L hand (langs duimzijde) onder elleboog A in plaatsen en elleboog klem zetten door deze omhoog te drukken en tegelijk met R hand arm A omlaag te duwen; dan L hand onder elleboog uit en arm A boven vouw elleboog vastnemen; A hiermee wegduwen

A: Wegdraaien, hanmi gamae

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

Tanto Dori 4 variatie 1 (basisvorm)

A: L voor, armen beneden, mes in R hand

A: Messteek recht vooruit

V: L achter, armen beneden

V: Schuifpas schuin L achterwaarts, afweer met R open hand (handpalm naar buiten en vingers schuin voor & beneden, goed ver weg blokken + hikimi met lichaam **en L hand open in de zij**); slippas vooruit + met L hand elleboog A grijpen en met R hand uraken jodan; met R voet korte schuifpas vooruit en **tegelijk** met beide handen pols en hand A pakken; arm A omhoog + pas L voet kort voorbij; pas R voet voor en taisabaki linksom (L voet draaiend naar achter en hand A in klem mee en naar beneden).

A: Valt opzij, val breken

V: Direct terug tegendraaien (**arm A goed omhoog houden**); R voet aan rug A t.h.v. schouder plaatsen (**enigszins trappen**); met L been over nek zich in een zitbeweging naar achter laten vallen (R voet goed onder rug A houden); dan armklem zetten met handen en R **bovenbeen**.

Met R hand ontwapenen

A: Overstap en lage gevechtshouding

A: Voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

V: Overstap en lage gevechtshouding

V: Voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

Tanto Dori 4 variatie

A: L voor, armen beneden, mes in R hand

A: Messteek recht vooruit

V: L achter, armen beneden

V: Schuifpas schuin L achterwaarts, afweer met R open hand (handpalm naar buiten en vingers schuin voor & beneden, goed ver weg blokken + hikimi met lichaam **en L hand open in de zij**); slippas vooruit + met L hand elleboog A grijpen en met R hand uraken jodan; met R voet korte schuifpas vooruit en **tegelijk** met beide handen pols en hand A pakken; arm A omhoog + pas L voet kort voorbij; pas R voet voor en taisabaki linksom (L voet draaiend naar achter en hand A in klem mee en naar beneden).

A: Valt opzij, val breken

V: Hand A in klem voor borst houden (arm A omhoog en gestrekt); voorbij hoofd A stappen en taisabaki rechtsom; A op buik rollen

A: Rolt rechtsom op buik

V: Met R hand de hand van A boven tegen je R knie klemzetten (met vingers omhoog), met L hand elleboog A naar beneden; schouder met L knie blokkeren (tevens hand A in klem tegen je R knie blijven vastdrukken); **L hand van elleboog en hiermee A ontwapenen**

Tanto Dori 4 in kumite vorm: enkel 2é variatie uitvoeren

Tanto Dori 5

A: L voor, armen beneden, mes in R hand
A: Wacht af
A: Zogauw V binnen bereik komt gyaku steek

V: L achter, armen beneden
V: Verplaatst zich naar voor
V: Ontwijkt L opzij, L voet voor (taisabaki rechtsom, nagashi beweging) en tegelijk met L hand (duim boven) pols grijpen en met R hand A achter nek pakken; inschuiven en gelijktijdig: met R voet achterste voet A vegem, arm A achteruit **schuin** achter rug A omhoog brengen en nek **schuin** omlaag trekken (**richting van je linkerbeen**)

A: Maakt salto voorover, val breken
A: Overstap en lage gevechtshouding, voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

V: L gyakutsuki
V: Slippas achteruit; voorste voet bijbrengen, musubi dachi

Tanto Dori 6

A: L voor, armen beneden, mes in R hand
A: Pas vooruit en met het mes van R opzij cirkelbeweging naar voor

V: L achter, armen beneden
V: Val omlaag op L knie, met beide vlakke handen val breken en met R voet mawashi geri tegen binnenkant voorste dijbeen A (eig. tegen testikels, echter niet voor training!); naar voor inschuiven, met L hand knie A blokkeren en met R vuist tate tsuki chudan; L voet ook naar voor plaatsen, stand laag klein shiko dachi, en met vlakke handen tegelijk in buik + rug slaan; rechtekomen terwijl beide handen tegen lichaam A mee omhoog komen; hoofd A blokkeren (mee omhoog trekken) achter nek en kin; met L hand langs boven achter eigen rug R hand van A grijpen; met L voet voorste (R) voet A vegem en A wegduwen over het hoofd en tegen kin; L voet **schuin** R achteruit plaatsen en, slippas achterwaarts

A: Val op rug breken; linksom overstap en lage gevechtshouding; voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

V: Musubi dachi

Tanto Dori 7

A: L voor, armen beneden, mes in R hand,
lemmet naar beneden
A: Pas vooruit, met het mes cirkelbeweging
linksom, dadelijk gevolgd door terugzwaai

A: Val breken

A: Overstap en lage gevechtshouding, voorste
voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

V: L achter, armen beneden

V: Slippas L schuin achterwaarts, voorste voet
iets bijtrekken en met heup rechtsom
wegdraaien; met L voet vooruit inkomen en
met L onderarm uchi uke (open hand)
elleboog A blokkeren; R gyakutsuki chudan
met kneukelvuist (nakadaka ippon ken);
inschuiven; met R hand tegen kin en L hand
tegen schouder het hoofd van A naar achter
klem zetten, tegelijk overstap door R voet
vooruit en L voet 90° naar links achter A te
plaatsen in zenkutsu dachi stand; met R hand
R mouw A grijpen, L gestrekte arm tegen keel
A, slippas R opzij, met L voet het voorste
been (R) van A vegen en tegelijk met L arm
tegen keel achterover drukken en met R
hand arm A omhoog en linksom zwieren
V: Met R hand arm A tegenhouden + met R knie
lichaam A blokkeren; L tsuki jodan
V: Slippas achteruit; voorste voet bijbrengen,
musubi dachi

Tanto Dori 8

A: L voor; armen beneden, mes in R hand
A: Pas vooruit, aanval van boven naar onder

A: Wegdraaien, hanmi gamae

V: L achter; armen beneden
V: Pas vooruit, L jodan uke onder elleboog en
tevens rechtsom uitdraaien (R voet schuin L
achter plaatsen); jodan afweer houden en R
gyakutsuki chudan met kneukelvuist; met L
hand de hand van A grijpen en deze
rechtsom draaien, dadelijk pas vooruit (L
voorbij A) en tegelijk ook met R hand onder
arm van A door en armklem zetten (met de
zijkant van de R hand de onderarm omlaag
en tegelijk de bovenarm met de elleboog
omhoog duwen, klem met L hand niet
lossen!); daarna R hand onder arm van A uit
en vooraan tegen elleboog zetten; hiermee A
wegduwen
V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

Aanvang Tanto Dori 8, oefening in kumite vorm: voorbeeld bijkomend eerste gedeelte

A: L voor; armen beneden, mes in R hand

V: L achter; armen beneden

A: Pas vooruit, aanval van boven naar onder

V: L voet pas schuin rechts voorwaarts + met L hand teisho naar gezicht A.

A: L voet naar voor & rechtsom overstap zodat L voet terug vooraan staat

V: R voet bijbrengen tot naast L voet; rechtoom draaien + L voet naar achter plaatsen (terug beginpositie)

Verder afwerken zoals basisvorm

Verder afwerken zoals basisvorm

Tanto Dori 9

A: L voor; armen beneden, mes in R hand, lemmet naar beneden

V: L achter; armen beneden

A: Pas vooruit, aanval van boven naar onder

V: (In één vloeiende beweging):
Kleine slippas schuin L achterwaarts en ontwijkbeweging met het hoofd + bovenlichaam: naar onder, naar links en dan terug rechtekomen; onmiddellijk gevolgd door inschuiven, met L hand (duim boven) bovenarm A pakken en wegduwen + R uraken jodan; met R hand tegen kin en L hand tegen schouder het hoofd van A naar achter klem zetten), tegelijk overstap door R voet vooruit en L voet 90° naar links achter A te plaatsen in zenkutsu dachi stand (zoals bij Tanto-dori 7; met L hand hoofd A pakken; afstand aanpassen en met L knie hiza geri naar het hoofd (opgelet voor training: geen contact); met L hand bovenarm A pakken + L voet voorbij A plaatsen, met R voet A onderuit vegen

A: Valt achterover, val breken

V: Met L knie lichaam en met L hand arm A blokkeren; R tsuki jodan

A: Overstap en lage gevechtshouding, voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

V: Slippas achteruit; voorste voet bijbrengen, musubi dachi

Aanvang Tanto Dori 9 oefening in kumite vorm: voorbeeld bijkomend eerste gedeelte

A: Tijdens het verplaatsen bij aanval eerst schijnaanval naar gezicht (keel) van V, diagonaal naar boven (met lemmet naar voor), onmiddellijk gevolgd door de aanval van boven naar onder

V: Eerst schuifpasje naar achter

of Uchi MawashiGeri jodan;
surikomi MawashiGeri;
surikomi MaeGeri;

Tanto Dori 10

A: L voor; armen beneden, mes in R hand,
lemmet naar beneden

A: Pas vooruit, aanval van boven naar onder

V: L achter; armen beneden

V: Grote taisabaki rechtsom, R voet met pas achterwaarts schuin L achter plaatsen – stand kokutsu dachi met voorste been iets gebogen (L voet niet verplaatsen) + met L hand van boven naar onder (met aanval mee bewegen) pols van A grijpen; R gyakutsuki jodan (met gestrekte L arm de R hand van A goed vasthouden); met L hand de hand van A linksom klem draaien + met R hand tegen rug hand A mee aanduwen (hoger dan mes!), afstand aanpassen en R mawashi geri tegen borst; R been achter voorste been A plaatsen en A vegen; onmiddellijk R + L voet bijtrekpas (tsugi ashi); R voet onder schouder A plaatsen (arm A goed hoog houden) en arm van A tegen je R knie klem zetten (elleboog A tegen je R knie drukken en arm naar achter trekken); ontwapenen met R hand.

A: R voet overplaatsen en lage gevechtshouding, voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

V: Slippas achteruit; voorste voet bijbrengen, musubi dachi

Aanvang Tanto Dori 10 oefening in kumite vorm: voorbeeld bijkomend eerste gedeelte

A: Tijdens het verplaatsen bij aanval eerst schijnaanval naar gezicht (ogen) van V, van R naar L (met lemmet naar voor), onmiddellijk gevolgd door de aanval van boven naar onder

V: Eerst schuifpasje naar achter

IDORI

Idori 1

A: Seiza + groeten

A: Schuift bij (2x)

A: R voet voor; pakt handen V vast

A: Val breken, blijven kijken (R been boven)

A: rechtsom overstap (geknield op R knie + L voet uit)

A: L been bijbrengen + rechtekomen

V: Seiza + groeten

V: Wacht af

V: L hand boven pols A en vastnemen, R voet voor + open R hand R naar nek A; R knie neer, L voet uitstap schuin L achter

V: A (met R hand tegen hoofd en L hand tegen pols) linksom overkop doen vallen; Shuto met R hand naar L slaap A (of neus indien gezicht naar boven)

V: L knie geknield + R been uit

V: R been bijbrengen + rechtekomen

Idori 2

A: Seiza + groeten

A: Schuift bij (2x)

A: R voet voor, pakt met handen kraag V gekruisd vast (met R hand boven)

A: Val breken

A: overstap (geknield op L knie)

A: R been bijbrengen + rechtekomen

V: Seiza + groeten

V: Wacht af

V: L voet L achter uitstap + L hand in R elleboog A; met rugzijde R hand slag in buik A; met R hand hoofd A boven achter pakken + met L hand tussen armen door en kin A pakken met handpalm naar voor (steviger grip);

V: stapwissel (L knie neer, R voet uit R achter uitstappen) en A linksom doen vallen door hoofd A rechtsom te draaien; Uraken uchi met L hand (R hand in de zij trekken)

V: stapwissel ½ linksom

V: L been bijbrengen + rechtekomen

Idori 3

A: Seiza + groeten

A: Schuift bij (1x)

A: R voet voor + Juntsuki jodan

A: Val breken met R hand (R voet boven, met L voet en rug afduwen)

A: Linksom overstap (geknield op R knie)

A: L been bijbrengen + rechtekomen

V: Seiza + groeten

V: Wacht af

V: R voet schuin R voor uitstap + met L hand teisho onder kin A

V: R knie bij en terug neer, hoofd L onder arm A door + L voet schuin L voor uitstap; met L hand achter voet A en R hand onder kin A deze achterover doen vallen

V: stapwissel (L knie geknield, R uit)

V: R been bijbrengen + rechtekomen

Idori 4

A: Seiza + groeten
A: Schuift bij (1x)
A: R voet voor + Juntsuki jodan

A: Valt op buik

A: ½ rechtekomen geknield op R knie
A: L been bijbrengen + rechtekomen

V: Seiza + groeten
V: Wacht af
V: L voet schuin L voor, met L open hand Uchi Uke afweer + R **tate** tsuki chudan (hand terugtrekken!); rechtekomen en met L hand elleboog en met R hand bovenkant pols A pakken; R Maegeri chudan.
V: Heup 180° rechtekomen draaien en A meetrekken en plat op de buik leggen.
V: Met L knie aan schouder arm A blokkeren + L hand op de elleboog en met R hand de hand van A vasthouden
V: Met R hand de R hand van A naar achter en boven trekken (klem zetten)
V: Arm A linksom onder hoek van 90° leggen; R voet op hand ter hoogte van pols van A plaatsen
V: Achterwaarts schuifpas weg
V: R voet bijbrengen

Idori 5

A: Blijft rechtstaan + groeten
A: L voet voor hanmi gamae
A: Aanval R Juntsuki jodan

A: Val breken met L hand (R knie boven)

A: Linksom overstap; op R knie
A: L voet bijbrengen en rechtekomen

V: Seiza + groeten
V: Wacht af
V: Uitdraai rechtekomen (op L knie en R voet uitstappen R achter); met R handrug stoot A afweren + L slag met handrug in buik A.
V: Met R hand pols hand A pakken; rechtekomen + tevens met L hand elleboog pakken; R MaeGeri chudan
V: R voet schuin R voor + arm A omhoog brengen; verplaatsing met L voet vooruit en onder arm A door tot L voet naast R voet staat en dan en snel rechtekomen draaien, R voet naar achter plaatsen (overstap 180°); dan hand A naar beneden en achter trekken (tijdig lossen!)
V: L voet schuin L plaatsen
V: L voet bijbrengen en rechtekomen

TACHI DORI

Tachi Dori 1

A: Musubi dachi

A: Trekt zwaard, R voet voor;

Positioneert met zwaard naar voor, L voet hiel van vloer (is standaard beginpositie).

A: Aanval van boven naar onder

A: Onmiddellijk na de duw van V de R voet schuin rechts achterwaarts en tegelijk met zwaard linksom van L → R schuin naar onder slaan (stand L voor)

A: Voorste voet bijbrengen, musubi dachi, zwaard R opzij en dan terug in schede.

Tachi Dori 2

A: Musubi dachi

A: Trekt zwaard, R voet voor

Positioneert met zwaard naar voor

A: Aanval van boven naar onder

A: Val breken

A: Rechtsom overstap; lage gevechtshouding op R knie, zwaard aanval laag horizontaal R→L; voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi, zwaard R opzij en dan terug in schede.

V: Musubi dachi

V: R achter

V: (In één beweging): Instap met voldoende grote stap R voet voor, L voet naar voor en links (ongeveer kokutsu dachi R voor), R hand teisho onder kin (L hand in zij);

R tate tsuki chudan; rechtsom indraaien en L empi chudan (stand R tate sheisan dachi)

V: L hand tegen arm en R hand tegen lichaam A; deze wegduwen en onmiddellijk linksom overstap rond (zodat A je niet kan raken met zwaard); gevechtshouding R voor met handen beneden (zoals bij Tanto Dori)

V: Voorste voet bijbrengen, musubi dachi

V: Musubi dachi

V: L achter

V: Aanval ontwijken (zoals TantoDori 9):

Kleine slippas schuin L achterwaarts en ontwijkbeweging met het hoofd + bovenlichaam: naar onder, naar links en dan terug rechtekomen; onmiddellijk gevolgd door inschuiven, met L hand (duim boven) bovenarm A pakken en wegduwen, R uraken jodan; dan L hand ter hoogte van R schouder A plaats, met R hand tegen kin V duwen, deze achteruit trekken en hoofd A met R hand klem zetten, tegelijk snel met R voet voor in lange stand achter A staan en deze achterover houden. Dan (zoals TantoDori 7) met R hand R mouw A grijpen, L gestrekte arm tegen keel A, slippas R opzij, met L **bovenbeen** voorste been (R) van A vegen en tegelijk met L arm tegen keel achterover drukken en met R hand arm A omhoog en linksom zwieren;

V: Met R hand arm A blokkeren; R kniestoot lichaam A + L tsuki jodan

V: Dubbelstap (L en R) snel achteruit; voorste voet bijbrengen, musubi dachi

Tachi Dori 3

A: Musubi dachi

A: Trekt zwaard, R voet voor

Positioneert met zwaard naar voor

A: Aanval van boven naar onder

A: Onmiddellijk na de duw van V de R voet schuin rechts achterwaarts en tegelijk met zwaard linksom van L → R naar knie V slaan (stand shiko dachi)

A: Voorste voet bijbrengen, zwaard terug in schede, musubi dachi

V: Musubi dachi

V: L achter

V: Taisabaki linksom (opgelet voor zwaard: ver genoeg wegdraaien! en L open hand in de zij) + R nagashi tsuki; inschuiven en R uraken jodan; L empi chudan borststreek.

V: Beide handen omlaag en armen A ter hoogte van pols stevig vastgrijpen en naar onder blokkeren (lichaamsgewicht gebruiken); armen A wegduwen en onmiddellijk sprong omhoog linksom rond (zodat A je niet kan raken met zwaard); neerkomen gevechtshouding R voor met handen beneden

V: Voorste voet bijbrengen, musubi dachi

Tachi Dori 4

A: Musubi dachi

A: Trekt zwaard, R voet voor

Positioneert met zwaard naar voor

A: Steekt met zwaard naar voor (lemmet L-omdraaien tot horizontaal)

A: Onmiddellijk na de duw van V de R voet schuin rechts achterwaarts en tegelijk met zwaard linksom van L → R schuin naar onder slaan (stand L voor)

A: Voorste voet bijbrengen; zwaard terug in schede, musubi dachi

V: Musubi dachi

V: L achter, wacht af

V: Kleine taisabaki linksom, met R hand shuto afweer zwaard, L hand op bil; inschuiven, met L hand (duim onder) zwaard blokkeren + R tsuki jodan; R uraken jodan; inschuiven (+/- shiko dachi) en R empi chudan linksom;

V: Met R hand tegen arm A en L hand nog steeds tegen zwaard A wegduwen en onmiddellijk linksom rond (zodat A je niet kan raken met zwaard); gevechtshouding R voor met handen beneden

V: Voorste voet bijbrengen; musubi dachi

Tachi Dori 5

A: Musubi dachi

A: Trekt zwaard, R voet voor;

Positioneert met zwaard naar voor

A: Pas L voor en zwaard recht omhoog aan je rechterzijde (stand klein kokutsu dachi)

A: Pas vooruit, met zwaard slaan van R → L schuin onder

A: Pas vooruit, laag met zwaard slaan van L → R op kniehoogte

A: Voorste (L) voet wat bijtrekken terug zwaard omhoog aan rechterzijde

A: Pas vooruit en aanval met zwaard van boven naar onder

A: Rechtsom overstap en lage gevechtshouding op R knie, voorste voet bijbrengen en rechtkomen musubi dachi

V: Musubi dachi

V: R achter, wacht af

V: Pas L achter

V: Ontwijken slippas L schuin achterwaarts, voorste voet iets bijtrekken en met heup rechtsom wegdraaien (zoals TantoDori7, schouder goed wegdraaien!);

V: Sprong omhoog (zodat A je niet kan raken met zwaard) en stapwissel in de lucht

V: L voet schuin L voorwaarts + R mawashi geri chudan; R voet neer en linksom ushiro empi jodan; met L hand voorste hand A pakken, 180° overstap linksom (door R voet kort linksom te verplaatsen) + ook met R hand onderaan zwaard t.h.v. handen pakken; verder overstap 180° (door L voet kort linksom te verplaatsen) en handen A in klem mee en naar beneden (zoals in TantoDori 4); dan (zoals in TantoDori 10) onmiddellijk R + L voet bijtrekpas (tsugi ashi) en R voet onder schouder A plaatsen (arm A goed hoog houden); arm van A tegen je R knie klem zetten (elleboog A tegen je R knie drukken en naar achter trekken); ontwapenen met R hand: pakken met pols naar boven en zwaard naar achter (reden Sensei Suzuki: is self-defence, niet aanvallend)

V: Kleine slippas R schuin achter; voorste voet bijbrengen, musubi dachi