

Zaterdag 9/1/2002:

1/ Shizen Tai per 2 tegenover elkaar, armen lichtjes gebogen voorwaarts op Schouderhoogte, handen tegen elkaar. Als je partner de druk van één hand vermindert: met de hand die tegen deze hand drukte: Tsuki chudan

➤ Dit **toepassen bij hen-te en nidan Tsuki:**

Vb. je doet Tsuki jodan, je partner blokt, van als je de blok voelt ontspannen en doorgaan met hen-te Tsuki chudan

!!! Je mag niet de gedachte of intentie hebben om nidan Tsuki te doen, want dan kan:

(a) de eerste Tsuki te zwak zijn

(b) Uke aanvoelen wat je gaat doen en zal hij de tweede Tsuki ook blokken

Je moet de eerste Tsuki dus voluit doen en als je voelt dat Uke blokt onmiddellijk de energie terugnemen en de tweede Tsuki uitvoeren.

➤ Een **andere vorm van nidan Tsuki** is: de eerste Tsuki doe je voluit, Uke blokt, maar je voelt dat die blok zwak is => **met die Tsuki verder doordringen** is ook een nidan Tsuki

2/ Open Hand -Blokken:

➤ **ATOBAYA:** van als je de aanvalsarm van Tori raakt druk geven en uit de richting duwen. Het bewegingsgedeelte van de uithaalbeweging tot het raken van de arm moet snel gebeuren en zonder kracht, van als je contact maakt met de aanvalsarm: duwbeweging

Dit inoefenen per twee:

Tori: neemt Tsuki jodan/ chudan houding aan

Uke: de hand tegen de arm van Tori plaatsen en druk geven

➤ De **open hand blokken** inoefenen in **Hanmi Dachi**

➤ Idem **met verplaatsen:** bewegen; blok + verplaatsing en uithaalbeweging volgende blok

➤ Dit per twee inoefenen

3/ GO NO SEN afwisselen met DEAI:

➤ **Go no sen** zo uitvoeren dat de tegenstander uit balans is, dus **met atobaya**, dan tegenaanval

➤ **Deai** van als Tori vertrekt ingaan

Voorbeeld: Tori: Oitsuki jodan

Uke: (a) go no sen: jodan Shuto Barai + hen-te, sei-te of allebei

(b) deai: van als Tori wilt inkomen zelf ingaan Shuto Uchi

4/ O-waza ; CHU-waza ; KO-waza:

Tori: (1) Sanbon Tsuki (jodan-chudan-chudan)

(2) Sanbon Tsuki (chudan-jodan-jodan)

(3) Mae Geri, Kesami Tsuki, Gyaku Tsuki

(4) Yoko Geri, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki

(5) Mawashi Geri, Gyaku Tsuki, Uraken Uchi

(6) Ushiro Geri, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki

(a) eerste aanval met verplaatsing (kai ashi), de andere technieken ter plaatse

Uke: open hand blokken: -> telkens atobaya waar mogelijk

-> eerste blok: **O-waza**, volgende blokken **O-waza**, **CHU-waza** of

KO-waza: zeker bij Sanbon Tsuki de 3^{de} blok: **KO-waza** en onmiddellijk hen-te

(b) alle aanvallen met verplaatsing:

Uke: de eerste aanval blokken + verplaatsen => Tori: verplaatsing + volgende techniek =>

Uke: blok + verplaatsing => Tori: verplaatsing + volgende techniek =>

Uke: blok, hen-te en/of sei-te

5/ KATA:

- UNSU :met tellen
- SOCHIN + SOCHIN URA: met tellen
- SOCHIN: zonder tellen: 10x

Zondag 10/11/2002:

1/ Shuto Uchi:

Hanmi Dachii rechts voor/

- Tijdens het inademen de rechterarm naar jodan soto kamae; ademhaling vastzetten in de tanden en druk in de grond; tijdens de uitademing Shuto ganmen Uchi
- Tijdens het inademen de rechterarm naar jodan kamae (arm recht naar boven strekken); ademhaling vastzetten in de tanden en druk in de grond; tijdens de uitademing Shuto Uchi recht naar beneden
- Tijdens het inademen de rechterarm naar jodan uchi kamae; ademhaling vastzetten in de tanden en druk in de grond; tijdens de uitademing Shuto Uchi

- Idem, maar uitademing + techniek krachtig
- Idem, maar alles zo snel mogelijk in één tel.

2/ Blokken + Haito Uchi vanuit chudan kamae:

Hanmi Dachii rechts voor, rechts chudan kamae hand open, links gedan soto kamae hand open/ rechts jodan Shuto Barai, links Gyaku Haito Uchi, rechts Haito Uchi, links Gyaku Tsuki chudan

3/ Met partner: Uchi Komi:

Allebei kamae links voor

- A. Tori: (1) vanuit rechts jodan soto kamae/ **kai ashi** Shuto ganmen Uchi
(2) vanuit rechts jodan kamae/ kai ashi Shuto Uchi recht naar beneden
(3) vanuit rechts jodan uchi kamae/ kai ashi Shuto Uchi

B. Idem, maar **met tsugi ashi** in plaats van kai ashi

- C. (1) vanuit rechts jodan soto kamae/ kai ashi Shuto ganmen Uchi // **Tate Tsuki chudan** // **Tsuki jodan** (eventueel + // Ura Tsuki chudan)
(2) Idem (1) + **kai ashi Gyaku Uraken Uchi** + **Tai sabaki**

D. Tori: vanuit links chudan kamae en rechts gedan soto kamae:

Tsugi ashi links Shuto Uchi, rechts Gyaku Haito Uchi, links Haito Uchi // Tate
Tsuki chudan // Tsuki jodan, tsugi ashi Gyaku Uraken Uchi + Tai sabaki

4/ KATA:

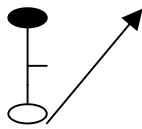
JION: go

Opmerking:

(1) lijn Gedan Barai gevolgd door fumikomi otoshi Uke:

Na de Gedan Barai: 2x ushiro kai ashi in Kiba Dachi en terug voorwaarts met fumikomi Otoshi Uke; gevolgd door: ushiro kai ashi in Kiba Dachi en ter plaatse fumikomi Otoshi Uke (2x)

(2) Op het einde na de lijn met de fumikomi's: rechervoet verplaatsen, links Uchi Barai, overnemen met rechts Teisho Uke , links yoko Tsuki chudan



Saturday 9/1/2002:

1/ Shizen Tai 2 persons facing each other, arms, slightly bent, forwards on shoulder-height, hands against each other. If your partner diminishes the pressure of one hand: with the hand that pushed against this hand : Tsuki chudan

➤ **Practise this in hen-te and nidan Tsuki:**

Vb. you do Tsuki jodan, your partner blocks, the moment you feel the block: relax your arm and continue with hen-te Tsuki chudan

!!! You may not have the thought nor the intention to execute nidan Tsuki, because if you do it's possible that:

(c) the first Tsuki will be weak

(d) Uke feels what you are up to and will block the second Tsuki too.

So you first have to execute the first Tsuki with full kime and when you feel Uke's block you have to take back your energy immediately and execute the second Tsuki .

➤ **Another form of nidan Tsuki** is: you execute the first Tsuki fully, Uke blocks, but you feel that his block is weak => **push further with your Tsuki** is also a nidan Tsuki

2/ Open Hand -Blocks:

➤ **ATOBAYA:** the moment you touch the attacking arm of Tori: put pressure on his arm, push the arm out of direction.

The part of the movement from starting-point to touching-point has to be fast and relaxed without power, the moment you make contact with the attacking arm: push the arm in another direction

Practise this principal with your partner:

Tori: in Tsuki jodan/ chudan posture

Uke: puts his hand against the arm of Tori and pushes

➤ Practise of **open hand blocks** in **Hanmi Dachi**

➤ **Idem with movement:** moving; block + movement + starting-posture for the next block

➤ Practise this with a partner

3/ GO NO SEN and DEAI:

➤ **Go no sen:** you have to execute go no sen so that your partner will be out of balance, therefore **with atobaya**, than counter-attack

➤ **Deai :** when Tori starts his movement go in

Example: Tori: Oitsuki jodan

Uke: (a) go no sen: jodan Shuto Barai + hen-te, sei-te or both

(c) deai: the moment Tori wants to attack: go in with Shuto Uchi

4/ O-waza ; CHU-waza ; KO-waza:

Tori: (1) Sanbon Tsuki (jodan-chudan-chudan)

(2) Sanbon Tsuki (chudan-jodan-jodan)

(3) Mae Geri, Kesami Tsuki, Gyaku Tsuki

(4) Yoko Geri, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki

- (5) Mawashi Geri, Gyaku Tsuki, Uraken Uchi
- (6) Ushiro Geri, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki

(c) first attack with movement (kai ashi), the other technics on the spot

Uke: open hand blocks : -> atobaya whenever possible

-> first block: **O-waza**, next blocks **O-waza, CHU-waza or KO-**

waza: certainly when blocking Sanbon Tsuki: the 3th block: **KO-waza** and immediately hen-te

(d) all attacks with movement:

Uke: block the first attack + move => Tori: movement + next technic=>

Uke: block + move => Tori: movement + next technic =>

Uke: block, hen-te and/or sei-te

5/ KATA:

- **UNSU:** with counts
- **SOCHIN + SOCHIN URA:** with counts
- **SOCHIN:** without counts: 10x

Sunday 10/11/2002:

1/ Shuto Uchi:

Hanmi Dachi right foot front/

- During the inhalation the right-arm to jodan soto kamae; fix breathing in the tanden and push into the ground; during the exhalation Shuto ganmen Uchi
- During the inhalation the right-arm to jodan kamae (arm straight up); fix breathing in the tanden and push into the ground; during the exhalation Shuto Uchi straight down
- During the inhalation the right-arm to jodan uchi kamae; fix breathing in the tanden and push into the ground; during the exhalation Shuto Uchi

- Idem, but exhalation + technic strong
- Idem, but everything as fast as possible in one count.

2/ Blocks + Haito Uchi from chudan kamae:

Hanmi Dachi right foot front, right chudan kamae hand open, left gedan soto kamae hand open/ right jodan Shuto Barai, left Gyaku Haito Uchi, right Haito Uchi, left Gyaku Tsuki chudan

3/ With partner: Uchi Komi:

Both kamae left foot front:

- A. Tori: (1) from right jodan soto kamae/ **kai ashi** Shuto ganmen Uchi
- (2) from right jodan kamae/ kai ashi Shuto Uchi straight down
- (3) from right jodan uchi kamae/ kai ashi Shuto Uchi

B. Idem, but **with tsugi ashi** instead of kai ashi

C. (1) from right jodan soto kamae/ kai ashi Shuto ganmen Uchi // **Tate Tsuki chudan** // **Tsuki jodan** (possible: + // Ura Tsuki chudan)
(2) Idem (1) + **kai ashi Gyaku Uraken Uchi** + **Tai sabaki**

D. Tori: from left chudan kamae and right gedan soto kamae:
Tsugi ashi left Shuto Uchi, right Gyaku Haito Uchi, left Haito Uchi // Tate
Tsuki chudan // Tsuki jodan, tsugi ashi Gyaku Uraken Uchi + Tai sabaki

4/ KATA:

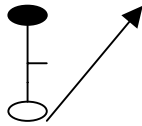
JION: go

Remarks:

(1) line Gedan Barai followed by fumikomi otoshi Uke:

After the Gedan Barai: 2x ushiro kai ashi in Kiba Dachi and again forwards fumikomi Otoshi Uke; followed by: ushiro kai ashi in Kiba Dachi and on the spot fumikomi Otoshi Uke (2x)

(2) At the end, after the line with the fumikomi's: move your right foot , left Uchi Barai, take over with right Teisho Uke , left yoko Tsuki chudan



Samedi 9/1/2002:

1/ Shizen Tai, par 2 face à face, bras, légèrement pliés, en avant à l' hauteur des épaules, mains contre mains. Quand votre partenaire diminue la pression d' une main: avec la main qui est contre cette main: Tsuki chudan

➤ **Appliquer ça à hen-te et nidan Tsuki:**

Vb. vous faites Tsuki jodan, votre partenaire défend, dès que vous sentez la défense décontracter et continuer avec hen-te Tsuki chudan

!!! Vous ne pouvez pas avoir la pensée ni l' intention de faire nidan Tsuki, si non:

(a) le premier Tsuki peut être trop faible

(b) Uke peut sentir ce que vous allez faire et bloquera aussi le deuxième Tsuki.

Ainsi vous devez faire le premier Tsuki à fond et quand vous sentez le blocage de Uke reprendre immédiatement l' énergie et exécuter le deuxième Tsuki .

- Une **autre forme de nidan Tsuki** est: vous faites le premier Tsuki à fond, Uke défend, mais vous sentez que ce blocage est faible => **pousser ton Tsuki plus loin** est aussi une nidan Tsuki

2/ Blocages mains ouvertes:

- **ATOBAYA:** dès que vous touchez le bras d' attaque de Tori donner de la pression et pousser le bras hors de direction.

La partie du mouvement de position de départ jusqu' au contact avec le bras de Tori doit être vite et sans force, à partir du contact avec le bras d' attaque: pousser le bras hors de direction.

Application avec partenaire:

Tori: prend la position Tsuki jodan/ chudan

Uke: place sa main contre le bras de Tori et pousse.

➤ **Application des blocages mains ouvertes en Hanmi Dachi**

- Idem avec déplacement: déplacer; défense + déplacement et position de départ de la technique suivante
- Appliquer avec partenaire

3/ GO NO SEN et DEAI:

- **Go no sen:** exécuter de façon que l' adversaire perd son équilibre, c' est à dire avec **atobaya**, après: contre-attaque
- **Deai:** quand Tori démarre: entrer

Exemple: Tori: Oitsuki jodan

Uke: (a) go no sen: jodan Shuto Barai + hen-te, sei-te ou les deux

(d) deai: quand Tori a l' intention d' attaquer: entrer avec Shuto Uchi

4/ O-waza ; CHU-waza ; KO-waza:

Tori: (1) Sanbon Tsuki (jodan-chudan-chudan)

(2) Sanbon Tsuki (chudan-jodan-jodan)

(3) Mae Geri, Kesami Tsuki, Gyaku Tsuki

- (4) Yoko Geri, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki
- (5) Mawashi Geri, Gyaku Tsuki, Uraken Uchi
- (6) Ushiro Geri, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki

(c) **première attaque avec déplacement** (kai ashi), les autres techniques sur place

Uke: blocages mains ouvertes: -> si possible: toujours atobaya

-> première défense: **O-waza**, les suivantes **O-waza**, **CHU-waza** ou **KO-waza**: certainement avec le Sanbon Tsuki: la 3ième défense: **KO-waza** et immédiatement hen-te

(d) **toutes les attaques avec déplacement:**

Uke: bloquer la première attaque + se déplacer => Tori: déplacement + technique suivante => Uke: défense + déplacement => Tori: déplacement + technique suivante =>

Uke: défense, hen-te et/ou sei-te

5/ KATA:

- UNSU : sur comptes
- SOCHIN + SOCHIN URA: sur comptes
- SOCHIN: sans compter: 10x

Dimanche 10/11/2002:

1/ Shuto Uchi:

Hanmi Dachi droite en avant/

- En inspirant: le bras droit vers jodan soto kamae; fixer la respiration en tanden et pression vers le sol; en expirant: Shuto ganmen Uchi
- En inspirant: le bras droit vers jodan kamae (bras en droite ligne vers le haut); fixer la respiration en tanden et pression vers le sol; en expirant: Shuto Uchi en ligne droite vers le bas
- En inspirant: le bras droit vers jodan uchi kamae; fixer la respiration en tanden et pression vers le sol; en expirant: Shuto Uchi

➤ Idem, mais l'expiration + la technique puissante

➤ Idem, mais le tout vite sur un seul compte.

2/ Blocages + Haito Uchi à partir de chudan kamae:

Hanmi Dachi droite, droite chudan kamae main ouverte, gauche gedan soto kamae main ouverte/ droite jodan Shuto Barai, gauche Gyaku Haito Uchi, droite Haito Uchi, gauche Gyaku Tsuki chudan

3/ Avec partenaire: Uchi Komi:

Tous les deux kamae gauche

A. Tori: (1) à partir de droite jodan soto kamae/ **kai ashi** Shuto ganmen Uchi

(2) à partir de droite jodan kamae/ kai ashi Shuto Uchi en ligne droite vers le bas

(3) à partir de droite jodan uchi kamae/ kai ashi Shuto Uchi

B. Idem, mais avec **tsugi ashi** au lieu de kai ashi

C. (1) dès droite jodan soto kamae/ kai ashi Shuto ganmen Uchi // **Tate Tsuki chudan** // **Tsuki jodan** (éventuellement + // Ura Tsuki chudan)

(2) Idem (1) + **kai ashi Gyaku Uraken Uchi** + **Tai sabaki**

D. Tori: à partir de gauche chudan kamae et droite gedan soto kamae:

Tsugi ashi gauche Shuto Uchi, droite Gyaku Haito Uchi, gauche Haito Uchi // Tate Tsuki chudan // Tsuki jodan, tsugi ashi Gyaku Uraken Uchi + Tai sabaki

4/ KATA:

JION: go

Remarques:

(1) ligne Gedan Barai suivi de fumikomi otoshi Uke:

Après le Gedan Barai: 2x ushiro kai ashi en Kiba Dachi et retourner en avançant avec fumikomi Otoshi Uke; suivi de ushiro kai ashi en Kiba Dachi et sur place fumikomi Otoshi Uke (2x)

(2) A la fin: après la ligne des fumikomis: déplacer le pied droit, gauche Uchi Barai, reprendre avec droite Teisho Uke , gauche yoko Tsuki chudan

