

Termen en technieken

☰ Category: **Allerlei**

🕒 Published: Saturday, 12 April 2014 17:10

⬇ Hits: 2674



Standen - (stabiliteit,evenwicht en bewegingscapaciteit)
<p>1.Heisoku dachi = formele aandachtstand (gebruikt in kata's)</p> <p>2.Musubi dachi = formele aandachtstand,hielen tegen elkaar en tenen uit elkaar (gebruikt bij groet)</p> <p>3.Hachiji dachi (yoi dachi) = voeten onder de schouders (parallel=Heiko dachi) 4.Teiji dachi (of Renoji dachi) = rustige ongespannen houding (één voet licht naar voor)</p> <p>5.Zenkutsu dachi = voorwaartse stand</p> <p>6.Kokutsu dachi = rugwaartse stand (verdedigende stand)</p> <p>7.Kiba dachi = zijwaartse stand (ijzeren ruitstand)</p> <p>8.Shiko dachi = zijwaartse stand (tenen naar buiten gericht)</p> <p>9.Sanchin dachi = driehoekstand (vb. Niju shi ho)</p> <p>10.Hangetsu dachi = vergrote driehoekstand (vb. Hangetsu)</p> <p>11.Fudo dachi (of Sochin dachi) = gewortelde stand (vrije actieve gevechtsstand)</p> <p>12.Neko ashi dachi = katstand (vb. Unsu)</p> <p>13.Kosa dachi = gekruiste stand (vb. Heian yondan)</p> <p>14.Tsuru ashi dachi = kraanvogelstand (op één been met andere voet tegen de knie opgetrokken)</p> <p>15.Ryu te fuse = diepe uitvalstand (vb.na sprong in Kanku sho)</p> <p>16.Seiza = geknielde zithouding (aandachtshouding)</p>
Tsuki waza - (stoottechnieken)
<p>1. Seiken choku tsuki = horizontale vuiststoot ter plaatse</p> <p>2. Tate tsuki = rechte vuiststoot met gebogen arm</p> <p>3. Ura tsuki = gedraaide vuiststoot met gebogen arm</p> <p>4. Oi tsuki = doorstappende vuiststoot (zelfde been , zelfde arm)</p> <p>5. Gyaku tsuki = gekruiste vuiststoot (vb. linkerbeen , rechterarm)</p> <p>6. Kizami tsuki = uitvalstoot</p> <p>7. Oi komi gyaku tsuki = doorstappende gekruiste stoot</p>

8. Nakada ippon ken tsuki = stoot met één kneukel van een gebogen vinger (vb.

wijsvinger)

9. Morote tsuki = dubbele stoot (vertikaal of horizontaal, al dan niet met een kneukel)

10. Yama tsuki = bergstoot (een verticale variante van Morote tsuki)

11. Kagi tsuki = hoekslag (vb. Tekki shodan , Jion)

12. Yoko tsuki = zijwaartse stoot (vb. Kanku sho)

13. Mawashi tsuki = ronde stoot (swing)

14. Nukite Tsuki = stoot met vingertoppen van gestrekte hand, speerhand (vb. Heian nidan)

Ate waza - (verpletteringstechnieken)

1. Empi = elleboogstoot (stijgend, zijwaarts, rond, rugwaarts, afwaarts)

2. Ude ate = voorarmstoot (opwaarts, binnenwaarts, afwaarts)

3. Tetsui ate = hamervuist (met pinkzijde van de vuist vb. Heian shodan, Heian nidan)

4. Hiji ate = kniestoot (vertikaal of schuin opwaarts)

Uchi waza - (slagtechnieken)

{meestal ronde , zwaaiende technieken die het effect hebben van een zweepslag , ze kunnen worden uigevoerd met gesloten (uraken) of open (shuto , haito) hand}

1. Uraken uchi = gedraaide vuistslag (zijwaarts, recht, rugwaarts vb. H1, H2, H3)

2. Shuto uchi = slagtechniek met open hand (pinkzijde vb. Heian

yondan) **3. Haito uchi** = slagtechniek met open hand (duimzijde, handpalm naar boven of

naar onder)

4. Tetsui uchi = verpletterende slag met onderkant vd vuist (zie ook bij 'ate waza')

Geri waza - (beentechnieken , zowel aanval als verdediging)

1. Mae geri = voorwaartse trap (bal v.d. voet (koshi) of wreef v.d. voet (Haisoku)) **2. Ushiro geri** = rugwaartse trap

3. Yoko geri = zijwaartse trap (zijkant v.d. voet (Sokuto) of hiel (Kakato))

4. Mawashi geri = ronde trap (bal (Koshi) of wreef (Haisoku))

5. Ura mawashi geri = omgekeerde ronde trap (hiel of voetzool)

6.Ushiro ura mawashi geri = draaiende rugwaartse Ura mawashi geri

*Al deze hogerstaande technieken kunnen op verschillende manieren worden uitgevoerd:

- Kekomi (strekking, stekend) - Keage (snappend) - Tobi (springend)

7.Mikazuki geri = halve maantrap (vb. Heian godan)

8.Fumikomi geri = trap naar beneden met voetzool of hiel (vb. Bassai dai)
9.Veegtechnieken (de meest voorkomende zijn):

- **Ashi barai** = voetveeg

- **O soto gari** = grote binnenwaartse beenveeg

- **Ko uchi gari** = Kleine buitenwaartse beenveeg

Uke waza - (afweertechneken)

-Soto (binnen) -Uchi (buiten) -Age (opwaarts) -Otoshi (afwaarts)

A. Gesloten vuist:

1.Jodan age uke = opwaartse blok

2.Jodan soto ude uke = hoge binnenwaartse blok

3.Jodan uchi (tate) ude uke = hoge buitenwaartse blok

4.Chudan otoshi ude uke = rechte afwaartse blok

5.Chudan soto ude uke = lage binnenwaartse blok

6.Chudan uchi (tate) ude uke = lage buitenwaartse blok

7.Gedan soto barai = diepe binnenwaartse blok

B. Open hand:

1.Jodan shuto barai = hoge meshand afweer

2.Jodan teisho uke = hoge palmhand afweer

3.Jodan juji uke = hoge kruisblok

4.Chudan osae uke = lage meeglijdende afweer

5.Shuto uke = meshand afweer

6.Tate shuto uke = rechte (staande) meshand afweer

7.Chudan teisho uke = lage palmhand afweer

8.Chudan tekubi uke = lage handpols afweer

9.Gedan shuto barai = diepe meshand afweer

Houdingen - Kamae (voorbereidende gevechtshoudingen)

1.Shizentai = natuurlijke afwachtingshouding (ontspannen maar waakzaam, vb. Yoi)

dachi,Fudo dachi)

2.Kamae te = klassieke gevechtshouding (vb. in wedstrijd)

3.Jodan soto kamae =uitnodigende , klaarstaande afweerhouding (met een duidelijke bereidheid tot afweer van buiten naar binnen)

4.Chudan soto kamae = idem als 3 maar op romphoogte

5.Jodan uchi kamae = afweerhouding gericht van binnen naar buiten

6.Yama kamae = berghouding (2 armen hoog , klaar om aanval met volle kracht

af te weren vb.Jitte)

Richtingen

Mae = voorwaarts

Ushiro = achter- of rugwaarts

Hidari = links

Migi = rechts

Kesa = diagonaal

Yoko = zijwaarts

Gyaku = tegengesteld

Mawashi = rond (ronddraaiend)

Age = stijgend (rijzend)

Soto = buitenkant

Uchi = binnenkant

Otoshi = neerwaarts (vallend)

Verplaatsingen - (strategie van aanval en verdediging)

1.Verdiepen = lichaam naar beneden toe drukken om spankracht te winnen (vb. Gyaku tsuki)

2.Yori ashi = schuifpas (eerst voorste/achterste voet verplaatsen,daarna tweede voet meeschuiven)

3.Tsugi ashi = bijtrekpas (één voet voor/achter wordt bijgetrokken,daarna andere voet in dezelfde richting verderplaatsen)

4.Kai ashi = stap-of doorstappas (voorwaarts , rugwaarts of schuin voor-en rugwaarts)

5.Tobi = gesprongen verplaatsing (voor-rug-of zijwaarts)

6.Tai sabaki =wegdraaien

* **korte Tai sabaki** = wegdraaien op voorste voet (links of rechts voorstaan)

* **lange Tai sabaki** = wegdraaien op achterste voet (links of rechts voorstaan)

* **Tai sabaki met okuri ashi** = wegdraaien met hulppas of stap

Kumite - (verschillende vormen)

Al deze vormen van kumite eisen een grote concentratie van timing en alertheid

(Zanshin).

1.Uchi komi kumite =oef. per twee of meer waar men werkt met een passieve of meegaande partner

2.Ippon kumite =oef. per twee waarbij gewerkt wordt met één verplaatsing en waarbij het systeem: aanval-afweer-tegenaanval gehandhaafd wordt

3.Sanbon , gohon kumite = een oef. wordt 3 tot 5 maal herhaald . Het kan gaan

om dezelfde of om verschillende oefeningen

4.Jiyu ippon kumite = men werkt per twee : een aanval wordt aangekondigd , maar het moment en de wijze waarop is voor de verdediger onduidelijk

5.Yaku soku kumite =vrije gevechtssituatie waar geven / nemen domineert (men aanvaardt contact en probeert zelf technieken uit , zonder daarbij onmiddellijk op de weerstand v.d.partner te stuiten, hier worden de aanvallen ook

aangekondigd

6.Jiyu kumite = vrij vechten waarbij men zelf zoveel mogelijk tracht te scoren zonder echt zelf geraakt te worden (scoren domineert boven waardering)

7.Enbu = een afgesproken vorm van kumite , waarin verscheidene combinaties zo

goed mogelijk door beide partners worden uitgevoerd (goed verloop met maximale inzet van kracht en snelheid)

8.Oyo kumite = gevechtstoepassingen waar men tal van mogelijkheden heeft qua

aanval en verdediging

9.Kaeshi ippon kumite = Aanvaller kondigt de zone van zijn aanval aan (Jodan of

Chudan), wanneer hij echter een traptechniek plaatst kondigt hij deze eerst aan.

Verdediger weert af en voert op zijn beurt een aanval uit. De aanvaller weert deze aanval af en voert een tegenaanval uit. Na z'n tegenaanval neemt de verdediger terug afstand, uit het bereik van de aanvaller.

Kata - (kata is een vorm expressie en verbeelding van een geijkte gevechtssituatie (stijloefening))

- 1.Kata omote** = uitvoering van de kata in klassieke vorm
- 2.Kata ura** = klassieke vorm omgekeerd
- 3.Kata go** = rugwaartse uitvoering (voorw. wordt rugw./ter plaatse blijft t.pl./rugw. blijft rugw.)
- 4.Kata kumite** = gevechtstoepassingen volgens het verloop van de kata
- 5.Kata bunkai** = gevechtstoepassingen waarbij het verloop van de kata niet strikt gevolgd is
- 6.Kata oyo kumite** = gevechtstoepassingen waarbij het idee uit de kata komt, maar waarbij men de kata niet strikt volgt

STANDEN		
HEISOKU-DACHI	MUSUBI-DACHI	HEIKO-DACHI
HACHI-JI-DACHI of (YOI DACHI)	UCHI-HACHI-JI-DACHI	SANCHIN-DACHI
RENO-JI-DACHI	TEI-JI-DACHI	KOSHA-DACHI
KAKE-DACHI	MIGI-ASHI-DACHI	HIDARI-ASHI-DACHI
NEKO-ASHI-DACHI	TSURU-ASHI-DACHI	NAIFANCHIN-DACHI

ZENKUTSU-DACHI	KOKUTSU-DACHI
FUDO-DACHI of (SOCHIN-DACHI)	HANGETSU-DACHI
KIBA-DACHI	SHIKO-DACHI

TECHNIEKPUNTEN