

DE KATA'S VAN GOJU-RYU KARATE



Voor- en dankwoord

In deze reader worden de technieken van de kata van de karatestijl Goju-ryu beschreven. Je kunt vanuit deze reader de kata niet leren en er wordt vanuit gegaan dat je de bewegingen van de kata min of meer kent. Daarvoor zul je les moeten krijgen van een leraar die deze kata kent. In deze reader kun je de bewegingen en de bewegingskwaliteiten opzoeken, zodat het mogelijk is je kata te verbeteren. Daarom zijn niet alleen de afzonderlijke technieken beschreven, maar is ook een inleiding gemaakt over de achterliggende bewegingskwaliteiten en de wijze waarop kracht in de kata's wordt ontwikkeld. Wellicht vraag je je af: "moet ik al deze details kennen en belerende voorschriften volgen?" Het antwoord is nee, je moet vooral met plezier karate trainen. Maar misschien krijg je na verloop van tijd wel plezier in om deze details te leren kennen. Maar het hoeft helemaal niet, veel bewegingen gaan – dankzij de instructies van je leraar - vanzelf goed.

Toen ik begon met karate wist ik niet eens dat kata's bestonden, dus alles in deze reader is verkregen dankzij mensen die mij les hebben gegeven of waarmee ik heb getraind. Hartelijk dank daarvoor. Veel van deze kennis is gestructureerd, bijvoorbeeld in Sensei Higaonna's "Traditional karate 1-4" (Higaonna, 1988), de video's die Sensei Higaonna heeft gemaakt en de transcripties hiervan die Sydney Leijenhorst op papier heeft gezet (Leijenhorst, 2000b). De afbeeldingen van de uitvoering van de technieken van de kata's zijn - wel na wat bewerking - overgenomen van Habersetzer, 1991¹. Daarnaast heeft Leijenhorst een curriculum geschreven, waarin de bewegingskwaliteiten en de Okinawaanse begrippen worden toegelicht (Leijenhorst, 2000a). Ook hieruit is veel overgeschreven voor deze reader. Tot slot moet ik twee mensen speciaal bedanken. Dat is de hoofddocent van mijn dojo, Sydney Leijenhorst en mijn trainingspartner Gert van Dorland. "Toevallig" hebben deze twee ook het oorspronkelijk manuscript doorgenomen en van commentaar voorzien. Hartelijk dank daarvoor.

Frank Bos, Wageningen, december 2021, frankbos13@gmail.com

Leeswijzer

Deze reader bestaat uit drie delen. In de eerste plaats een inleiding, waarin de geschiedenis en het doel van de kata's kort wordt uitgelegd. Daarna volgt een deel waarin de belangrijkste aspecten van de bewegingen van de kata zijn toegelicht. Dit bestaat uit vier onderdelen: de drie basiskwaliteiten, de bronnen van kracht, zes Okinawaanse begrippen en het overbrengen en verwerken van kracht. Het derde deel bestaat uit een beschrijving van de afzonderlijke technieken van de kata's. De volgorde is die waarop de kata's voor examens wordt gevraagd. Sanchin wordt na Seiyunchin behandeld. Kururunfa, Sesan, Superimpei en Tensho ontbreken (nog).



Bodhidharma (5e-6e eeuw n.Chr.) wordt gezien als grondlegger van het Zen Boedhisme en het tempelboxen. Volgens overlevering trof hij de monniken van Shaolin in fysiek slechte staat aan. Zij deden weinig anders dan mediteren. Bodhidharma maakte daar een einde aan door een krijgskunst te introduceren als middel om beter aan de fysieke eisen van het mediteren te kunnen voldoen.

¹ We hebben geen contactinformatie van Habersetzer om toestemming voor het gebruik van zijn afbeeldingen te kunnen vragen. Echter, zijn tekeningen zijn zo waardevol dat besloten is ze op te nemen.

Inleiding

Wat zijn kata's?

Kata's² zijn een individuele oefening die bestaan uit een aantal uiteenlopende technieken die elkaar op een vastliggende en logische manier volgen. De uitvoering is tot in detail voorgeschreven. Ze bevatten weliswaar niet alle technieken van een bepaalde stijl, maar wel de meeste en alle basisprincipes ten aanzien van gevechtsscenario's, houding, het leveren van kracht, enzovoorts.

Kata's zijn een centraal onderdeel van de beoefening van karate en zijn kenmerkend voor een bepaalde stijl. De kata's van Goju ryu worden onderverdeeld in heishugata (gesloten hand) en kaishugata (open hand). Bij de "gesloten hand"-kata is het tanden voortdurend gesloten. Dit wil zeggen dat je onderbuik voortdurend is aangespannen en je bekken achterover is gekanteld, alsof de adem in de onderbuik opgerold. Bij de "open hand"-kata wordt het tanden alleen gesloten op het moment van focus. Ze worden gekenmerkt door de afwisseling van spanning en ontspanning. Goju-Ryu heeft 12 kata's, waarvan er twee heishugata zijn: Sanchin en Tensho. Sanchin wordt getraind in twee vormen: de vorm die Sensei Kanryo Higaonna onderwees en de Sanchin die ontwikkeld is door Chojun Miyagi, de grondlegger van onze stijl. De andere 10 kata's zijn kaishugata. Dit zijn Gekisai dai ichi, Gekisai dai ni, Saifa, Seiyunchin, Shisochin, Sanseru, Sepai, Kururunfa, Sesan en Suparinpei.

De kata's zijn ontwikkeld door meesters in de vechtkunsten en het is vaak niet bekend wie wanneer en waarom de kata heeft gemaakt. Omdat de oorspronkelijke intentie van de maker veelal onbekend is, is het onwenselijk dat een kata wordt veranderd.

Kata's en karate

Kata's worden gezien als de centrale trainingsvorm van karatetraining. Ze dienen als voertuig voor de overdracht van gevechtscunde en -kennis, zowel wat betreft de ademhaling, de afzonderlijke technieken als de bewegings- en houdingskwaliteiten.

Kata's staan tussen de basisoefeningen (kihon) en de gevechtstraining (kumite) in. Soms worden kata's voorgesteld als een gevecht tegen (veel) denkbeeldige tegenstanders met een karakteristieke choreografie, maar dit is niet helemaal juist (wel kan het vruchtbaar zijn, indien je je voorstelt bij bepaalde technieken aangevallen te worden). Naast technieken die zo toegepast kunnen worden in een zelfverdedigingssituatie, bevatten kata's namelijk ook technieken waarvan het onrealistisch is dat ze worden toegepast in een daadwerkelijk gevecht. Ze zijn toegevoegd om bepaalde kwaliteiten te ontwikkelen. Zo komt een shiko-dachi ('wijdbeens stand') tijdens het kumite zelden voor, maar in de kata's veelvuldig. Met deze stand ontwikkel je namelijk kracht om snel af te zetten en je te verplaatsen. Daarnaast wordt bij veel technieken de hikite-vuist ("andere" vuist) teruggetrokken in de zij, om het ontwikkelen van kracht uit benen en bekken te stimuleren. Deze hand kun je in een zelfverdedigingssituatie beter gebruiken voor je dekking of het controleren van je tegenstander. In veel kata's, Saifa bijvoorbeeld, zitten technieken, die bewust in een smallere stand of met een geringe bekken-beweging worden uitgevoerd, zodat je leert kracht onder deze moeilijker omstandigheden goed te generen. Dit vraagt een verfijndere coördinatie. Kata's zijn dus een mengelmoes van gevechtstoepassingen en basistraining en bevatten elementen van de kihon en het kumite.

Aanvullend op de kihon worden de technieken in de kata afwisselend uitgevoerd en tijdens bewegingen. Dit is moeilijker (maar ook natuurlijker) dan getraind in de kihon. Aanvullend op het kumite zijn kata's in de eerste plaats een solovorm en kunnen daardoor altijd en overal getraind worden. Je hebt geen partner nodig en bovendien kun je de technieken steeds opnieuw oefenen als het wat minder gaat. Hierdoor kun je de technieken verbeteren, bijvoorbeeld je houding, je ontspanning of het mikken. In de tweede plaats zijn de bewegingen van de kata precies en tot in detail voorgeschreven. Hierdoor heb je altijd een referentie om je technieken te beoordelen, te verbeteren en te perfectioneren. Dankzij de heishugata ontwikkel je de integratie van lichaam, adem en geest. Dankzij de kaishugata de uitvoering van de technieken. Kortom: kata's kun je vaker trainen (en zijn

² In het Japans schrijf je enkelvoud en meervoud van kata hetzelfde. Hier wordt het woord 'kata' gezien als een ingeburgerd leenwoord, dat wordt vervoegd overeenkomstig de Nederlandse taal (dus enkelvoud 'kata', meervoud 'kata's').

minder blessuregevoelig) en er is meer aandacht voor de uitvoering van je technieken, je houding, je basiskwaliteiten en de bewegingskwaliteiten dan tijdens het kumite.

In de derde plaats zijn kata's een bron voor technieken voor je persoonlijk arsenaal. Uiteraard leer je van de kata een groot aantal gevechtstechnieken. Al deze technieken zijn uitgewerkt in een standaard bunkai (die bijvoorbeeld op examens gevraagd wordt), die verder ontwikkeld en toegepast kunnen worden en zo als basis dient voor je persoonlijk arsenaal (zie kader).

Bunkai's en de ontwikkeling van technieken

De bunkai van de eerste techniek in Gekisai dai ichi (hoge opwaartse wering en stoot) wordt in de standaard-bunkai uitgevoerd met een zijwaartse ontwijking, voetwissel en stoot naar het oog. Maar deze schijnbaar eenvoudige techniek kan ook op veel andere manieren worden uitgevoerd, naast de standaard-vorm. Dit heten oyo-bunkai. Voorbeelden van oyo-bunkai van deze jodan age uke (hoge opwaartse wering) zijn bijvoorbeeld een aanval naar de kin, de wering doorzetten als neerwaartse elleboog-stoot (hiji ate), na de wering de arm van de opponent pakken en vervolgens terug stappen en trekken (hiki waza) of de andere arm over de arm heen pakken en deze doorzetten als armklem (ude kansetsu waza). De stoot kan ook uitgevoerd worden naar de keel of uitgevoerd worden als open hand techniek. De voetwissel kan ook uitgevoerd worden met een trap (geri), een bergstoot (yama zuki) of een cirkelstoot (mawashi zuki) in plaats van met de voorwaartse stoot. Ook kunnen tijdens het bunkai-kumite andere bewegingskwaliteiten worden toegepast, zoals de wering zonder focus maar als doorgaande ronde beweging. Door op deze manier te experimenteren met de technieken uit de kata, ontwikkel je een groot arsenaal aan technieken. Wel moeten deze technieken nog toegevoegd worden aan je persoonlijk curriculum. In de standaard bunkai worden de armen aanvankelijk langs het lichaam gehouden, maar het is ook goed om de technieken te oefenen vanuit kaki-e of vanuit een gevechtshouding. Kortom: zo'n schijnbaar eenvoudige techniek als de eerste beweging van de eerste kata kan al een enorme bron zijn aan mogelijke technieken en combinaties. Op deze manier gebruikt, zijn de kata de belangrijkste bron van je persoonlijke curriculum aan technieken, mits ze aanvullend en creatief worden toegepast tijdens de kumite training.

Herkomst van de kata van Goju-ryu

De herkomst van onze kata's kan alleen begrepen worden in samenhang met de ontwikkeling van karate. Karate is ontstaan op het eiland Okinawa, met als belangrijkste bron het Chinese (tempel)boksen of Kung Fu (quanfa). Alle Kung Fu-stijlen hebben kata's, in het Chinees quans of taolu genaamd.

De uitwisseling van de vechtkunsten tussen China en Okinawa heeft een lange geschiedenis en heeft vele malen plaats gevonden, zowel door Chinezen die op Okinawa kwamen wonen als Okinawanen, die in China zijn gaan trainen. De eerste gedocumenteerde toepassing van karate – dan nog 'te' (= hand) of 'tode' (= Chinese hand) geheten - is omstreeks eind 18e eeuw, maar ook daarna zal het tode door diverse mensen verrijkt worden. Al deze mensen onderwezen op Okinawa andere karatestijlen – de tode-scholen uit die periode worden grofweg ingedeeld in Naha-te, Tomari-te en Shuri-te – en hadden ook verschillende kata's. Alleen al op Okinawa zijn op dit moment nog circa 75 verschillende kata in omloop, vaak nog in verschillende versies (Bishop, 1989).

In die periode maakte het de Okinawanen niet zo veel uit hoe een bepaalde stijl heette en ze hebben al deze vormen nooit systematisch geordend. Het ging er vooral om dat je trainde. Vanaf 1879 werd Okinawa bezet door Japan. De Japanners van het hoofdeiland waren geïnteresseerd in karate, maar vonden dat de organisatie slecht was, de trainingsmethoden onhandig waren, het curriculum onvolledig was, een trainingsuniform noodzakelijk was, er wedstrijden georganiseerd moesten worden en er meer samenwerking moest komen tussen de verschillende karatescholen. Omstreeks de eeuwwisseling, zagen ook sommige Okinawanen in dat een verdere centralisering van 'tode' wenselijk was, onder andere om het op scholen te kunnen onderwijzen. De Chinese herkomst van het 'tode' zou hiervoor verborgen moeten worden en het unieke Okinawaanse karakter benadrukt. Tode werd 'karate' en het Japanse gradensysteem werd overgenomen. Voor het Chinese 'quan' kwam het Japanse woord 'kata'.

Belangrijk voor de geschiedenis van de kata's van Goju-ryu is Kanryo Higaonna (1853-1916). Kanryo is geboren in Naha en trainde van z'n 14e tot zijn 16e op Okinawa bij een leraar, die in China kungfu had geleerd. Op z'n 16e (1869) vertrok hij naar Fuzhou in China waar hij onder andere 15 jaar leefde en trainde. Hij woonde daar in het huis van de Kung Fu-meester Ryu Ryu Ko. Van Ryu Ryu Ko is weinig bekend, maar hij was een tempelbokser van de zuidelijke stijl en Kanryo heeft de kata's van hem geleerd (en waarschijnlijk een boek gekregen, de Bubishi). Omstreeks 1894 keerde Kanryo terug naar Okinawa. Op Okinawa zal hij zijn kennis onder andere overdragen aan Chojun Miyagi (1888-1953), de grondlegger van onze stijl. Maar liefst negen kata's heeft Chojun Miyagi van Kanryo geleerd.

Daarnaast zou Chojun Miyagi nog drie kata's aan ons systeem toevoegen en één aanpassen. Chojun Miyagi onderwees gym op een (middelbare) school en heeft daarvoor Gekisai dai ichi en Ni in 1940 ontwikkeld. Aanvankelijk waren deze kata's slechts een bepaalde volgorde van bewegingen, die werden uitgevoerd door de scholieren. Maar in 1948 voegde Chojun Miyagi deze twee kata's toe aan het curriculum van het Goju-ryu en onderwees hij ze ook in zijn eigen dojo. Vanaf dat moment waren Gekisai dai ichi en Ni de eerste twee kata's die karateka leerden en – uiteraard als men doorging met de training – daarna de andere kata. In de periode daarvoor leerde men eerst Sanchin. Indien men Sanchin beheerste – na een tamelijk intensieve periode - leerde de student nog slechts één of twee andere kata's, zodat een hoge mate van perfectie bereikt kon worden in deze afzonderlijke kata. Daarnaast had Kanryo bij Ryu Ryu Ko Sanchin geleerd. Deze werd aanvankelijk met open hand technieken uitgevoerd, wat als te gevaarlijk voor scholieren werd beoordeeld. Daarom onderwees Kanryo Sanchin met gesloten vuisten. Chojun Miyagi zou de kata verder aanpassen en onder andere de ademhalingsmethode wijzigen en ook de verplaatsing naar achteren toevoegen (zie de inleiding bij Sanchin). Daarnaast maakte hij de kata Tensho, gebaseerd op de quan Rökkishu en zou het toevoegen aan ons systeem.

Kracht en beweging in de kata

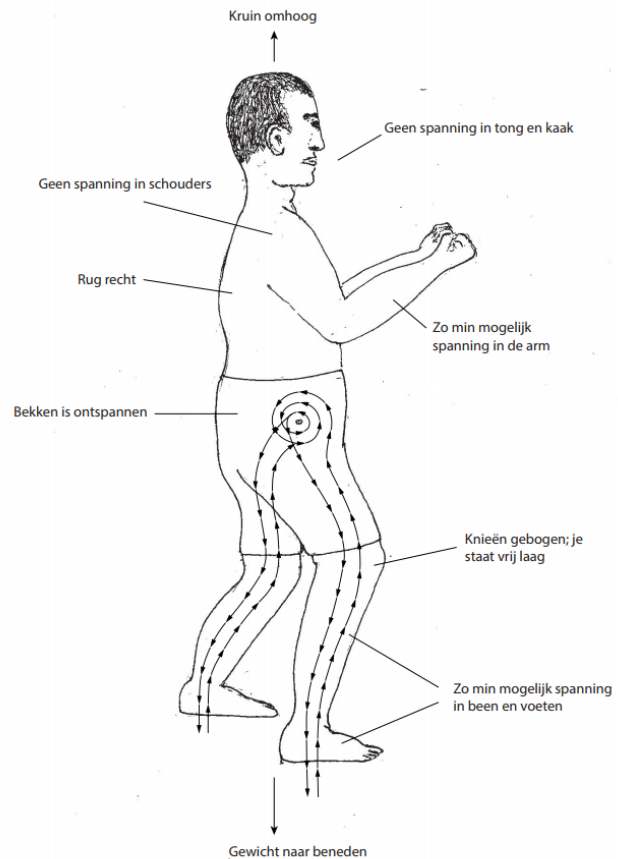
Inleiding

Voor de uitvoering van een techniek wordt altijd gebruik gemaakt van onderliggende bewegingsprincipes, die de technieken op verschillende manieren ondersteunen. Deze worden hier toegelicht op basis van 1. drie basiskwaliteiten (aarden, centreren en aanwezigheid), 2. bronnen van kracht, 3. zes Okinawaanse begrippen en 4. overbrengen en verwerken van kracht.

Drie basiskwaliteiten

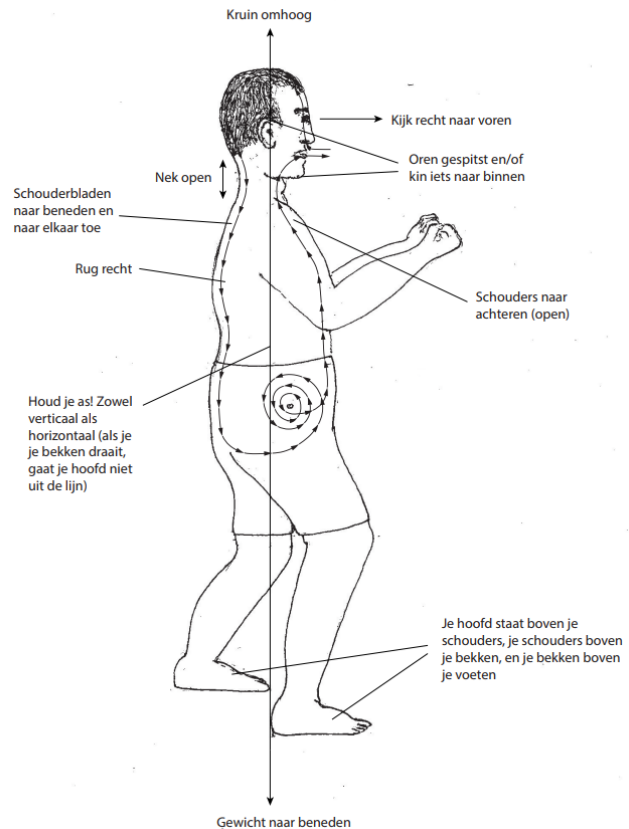
Voor een correcte uitvoering van de bewegingen van de kata's zijn drie basiskwaliteiten essentieel: aarden, centreren en aanwezigheid ("concentratie"). Deze indeling komt gedeeltelijk overeen met de traditionele, Okinawaanse indeling in gedan (de voeten drukken in de grond), chudan (een goede houding, de rug is recht en de armen zijn vrij van spanning) en jodan (de ogen kijken recht vooruit en aanwezigheid is overal).

Voor de uitvoering van deze drie basiskwaliteiten is het tanden of hara cruciaal. Het tanden is het centrum van je lichaam en het ligt midden in je onderbuik, circa 4 vingerbreedtes onder je navel. Voor het ontwikkelen en gebruik van het tanden is een diepe buikademhaling noodzakelijk. Om deze ademhaling te trainen, stel je je voor dat de luchtstroom tijdens het inademen niet in de longen stopt maar dat de adembeweging verder doorstroomt naar de onderbuik. Om dit mogelijk te maken, is het noodzakelijk dat je de onderbuik naar buiten duwt (meer yang) of naar alle zijden ontvangt (meer ying). Indien je nog niet over een diepe buikademhaling beschikt, dien je de onderzijde van de buik actief naar buiten te duwen (als je dit wat vaker hebt gedaan kan je ook de veel ontspannere ying-versie toepassen). Door de toename van het volume in de onderbuik, stromen de longen vol met lucht zonder dat de borst uitzet. De uitgebreide versie van deze adembeweging loopt langs je staartbeentje over je bekkenbodem en cirkelt in je onderbuik rondom het tanden (zie figuur centreren). Als de buik is volgelopen, zet je ook de uitademing in vanuit je onderbuik en het tanden. Je kunt de adembeweging op verschillende manieren uitvoeren en het is goed deze op verschillende wijze te ontwikkelen en te trainen. In alle bewegingen van de kata komt dit terug.



Aarden

Bij het aarden wordt het lichaam maximaal naar beneden toe ontspannen. Hierdoor is de druk op de grond het hoogst. Het contact tussen de voeten en de grond is maximaal en je drukt de voeten stevig op de grond. Een hulpmiddel om goed te aarden kan zijn dat je bij het inademen voorstelt dat een denkbeeldige lijn uit de aarde door je voeten en je benen heen naar het tanden loopt. Bij het uitademen volg je dezelfde lijn vanuit het tanden in de omgekeerde richting naar de grond (zie figuur). Let er wel op dat je bij het in- en uitademen het lichaam naar beneden toe blijft ontspannen, en niet meegaat naar boven met de denkbeeldige ademhalingsstroom.

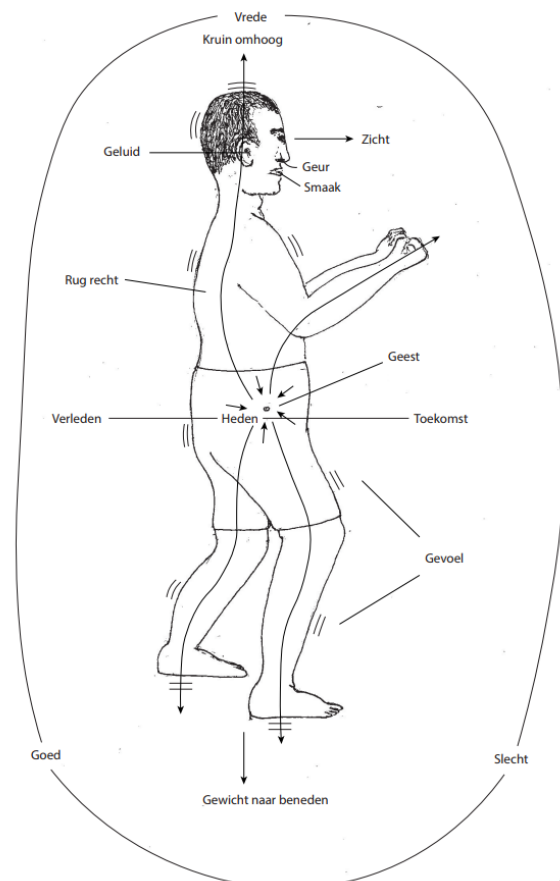


Centreren

Door te centreren zorg je ervoor dat er geen onnodige spanning is om rechtop te blijven staan. Doordat de spieren en de gewrichten dankzij het aarden en het centreren ontspannen zijn, kunnen ze gelijk in actie komen. Door te centreren sta je rechtop (zie figuur). In de tweede plaats draaien je hoofd, schouders en bekken rondom een denkbeeldige, verticale as door je kruin en het midden tussen je voeten. Centreren omvat overigens niet alleen lichamelijke aspecten. Je bewust zijn van je (rechte) houding en de manier waarop je de ki ontvangt in je tanden en hoe het daaruit stroomt, zijn ook belangrijke aspecten van centreren.

Aanwezigheid ("concentratie")

De uitvoering van een kata gaat beter als je er volledig en onverstoord "bij" bent. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen 'aanwezigheid' (gewaarzijn van alles wat er om ons heen is) en 'concentratie' (meer gericht op één punt/locatie/actie). Tijdens de kata is het gewenst dat je let op de houding, beweging, ademhaling, ontspanning, uitvoering en je je niet laat verstoren door gedachten over bijvoorbeeld dagelijkse beslommeringen of een minder geslaagde actie. De concentratie die dit vereist heet zanshin (= 'blijvend hart'), en verwijst naar de onverstoorde, geconcentreerde geest. Dit is één van de momenten waarop karate en Zen elkaar ontmoeten en karate wordt daarom ook wel bewegende Zen genoemd. Twee termen die hier nauw mee samenhangen zijn seishin en isshin. Isshin betekent één hart. Sei betekent "essentie" en shin "geest". Seishin is de onverstoorde werkelijke (geestelijke) ik. Voor het toepassen van zanshin, isshin en het bereiken van seishin is het tanden het uitgangspunt.



Haragei

Uit deze korte samenvatting van de drie basiskwaliteiten blijkt dat zowel het lichaam, als de ademhaling als de geest het tanden als belangrijkste steunpunt hebben. Het is dan ook hier waar lichaam, adem en geest samenkomen. De kunst om deze drie te integreren in onze lichamelijke en geestelijke acties heet haragei en betekent letterlijk de “kunst van buik”. De belangrijkste kata van het Goju ryu is Sanchin en de naam verwijst naar deze drie gevechten - jodan, chudan en gedan of lichaam, adem, geest - die gestreden moeten worden voor de ontwikkeling van een “volledige” beweging. Sanchin is dan ook een soort snelkookpan om haragei te ontwikkelen, maar voor de goede uitvoering van alle technieken in alle kata is “de steun van de buik” onontbeerlijk.

Bronnen van kracht

De manier waarop kracht wordt omgezet in beweging en impact is verschillend in elke techniek. Er kunnen drie manieren worden onderscheiden, waarop kracht in het Goju-ryu karate wordt ontwikkeld. De drie bronnen van kracht zijn: genereren van de grond (afduwkracht), kracht ontladen (ontladings- of veerkracht) en vallen (zwaartekracht). Daarnaast kan er ook gebruik worden gemaakt van spierkracht, maar in ons systeem is geen enkele beweging waarin de kracht uitsluitend wordt ontleend aan spierkracht.

Kracht genereren van de grond (afduwkracht). Deze kracht krijg je door je af te zetten tegen de grond. Het komt voor in verschillende gradaties. Het is altijd gebaseerd op een afzet die wordt omgezet in een bekkenbeweging. Bijvoorbeeld bij het afzetten voor een duw (oshi), of een stap (ashi), eventueel gecombineerd met stoot. Ook wordt kracht ontleend van de grond bij het afzetten voor een stoot waarbij het bekken indraait, zoals de tegengestelde stoot (gyaku zuki) in Gekisai dai ichi of als kleinere en subtielere beweging bij bijvoorbeeld tanden zuki. Een geaard en gecentreerd karateka kan in vrijwel alle technieken meer of minder kracht genereren van de grond en gebruikt dit voor een krachtpuls vanuit de benen en het bekken. Ook de reactie van (de massa van) de tegenstander op het moment van impact (actie = - reactie) wordt vaak opgevangen door het naar de grond te geleiden (zie ook chinkuchi kakin in de volgende paragraaf).

Kracht ontladen (ontladings- of veerkracht). Deze kracht krijg je door een voorspanning van de spieren los te laten, vergelijkbaar met een pijl die wegvliegt nadat de pees van de gespannen boog wordt losgelaten. Het is duidelijk aanwezig in de opwaartse ellebooglift/bevrijdingstechniek (hiji age) in Seiyunchin, waarbij het lichaam eerst wordt opgekruld en bij de uitvoering van de bevrijdingstechniek wordt losgelaten. Subtieler is het aanwezig in bijvoorbeeld de meshandslag (shuto uchi) in Gekisai dai ichi, waarbij de schouderbladen eerst uit elkaar worden getrokken en terugschieten tijdens de uitvoering van de shuto uchi. Ook kan het lichaamsdeel dat de actie uitvoert tegen worden gehouden, waarna het eruit- of terugschiet als het wordt losgelaten. Dit gebeurt bijvoorbeeld in de achterwaartse elleboogstoot (ushiro hiji ate) in Seiyunchin, waarbij de vuist van de uitvoerende arm aanvankelijk wordt tegengehouden door de andere hand.

Kracht ontnemen (zwaartekracht). Deze kracht krijg je door je lichaam of een lichaamsdeel te laten vallen. Bijvoorbeeld het kruisblok (kosa uke) in Sanseru en de dubbele stoot met de middenvingervuist (morote nakadaka ippon zuki) in Sepai zijn voorbeelden, waarbij de kracht wordt ontleend aan het vallen in een diepe shiko dachi. Voorbeelden van het laten vallen van een lichaamsdeel zijn de neerwaartse werping (otoshi uke) in Seiyunchin en de lage zwaaislag (gedan furi uchi) in Saifa.

Zes Okinawaanse begrippen

Voordat wordt ingaan op het overbrengen en verwerken van kracht, worden zes Okinawaanse begrippen toegelicht, die veel gebruikt worden en betrekking hebben op de uitvoering van technieken. Er zijn (veel) meer begrippen, maar deze zes zijn de belangrijkste. Ze komen in alle kata's veelvuldig voor. Het is overigens niet noodzakelijk ze te kennen om met plezier karate te trainen (een hoop gaat vanzelf goed), maar begrip van deze termen kan misschien een beter inzicht geven op de beweging en mogelijkheden voor verbetering. De termen zijn chinkuchi kakin, muchimi, chiru no chan chan, chikara nu nujisashi, te no omomi en shimeijurasan.

Chinkuchi kakin (kime)

Chinkuchi kakin is een (korte) aanspanning van de spieren op het moment van raken; het wordt ook wel aangeduid met 'kime' of 'focus'. De term verwijst naar de korte samenspanning van de spieren waardoor de gewrichten op het moment van raken worden vastgezet en de concentratie wordt gericht op het raakpunt. De stand wordt versterkt door de spieren en gewrichten van enkels, knieën en bekken (kort) vast te zetten en de grond met de voeten vast te pakken. Na het moment van raken wordt het lichaam onmiddellijk ontspannen en de gewrichten weer losgelaten, klaar voor de volgende actie. Chinkuchi kakin bestaat uit twee onderdelen, die (uiteindelijk) samengaan. Enerzijds de kortstondige aanspanning van de spieren die stabiliteit geeft en voorkomt dat het gewicht van de opponent terugslaat. Hiervoor is de stand geaard en worden de spieren, met name in het onderlichaam, aangespannen. Daarnaast wordt geconcentreerd op de verbinding tussen het punt van raken en het tanden. De kracht wordt naar buiten gericht, je 'verlengt' de techniek (denkbeeldig) in de richting waar de kracht heen wordt gestoten.

Chinkuchi kakin geeft een stabiele stand bij stoten, blokken en trappen (en maakt snellere bewegingen mogelijk). Het is in alle technieken min of meer aanwezig, bij stoten en trappen nadrukkelijk, want die eindigen met een focus (en het minst bij doorgaande, niet-gefocuste bewegingen).

Je ontwikkelt chinkuchi kakin door goed te focussen en een correcte aan- en ontspanning van de spieren tijdens de kihon en de kata. In alle bewegingen van de kata is het aanwezig en kan zo blijvend getraind worden. Zorg voor ontspannen bewegingen met een goede kime op het moment van raken, streef naar verbinding tussen tanden en het punt van raken, bijvoorbeeld de knokkels. Blijf goed geaard bewegen vanuit je bekken. Vooral de Gekisai dai-kata's met hun eenvoudige afwisseling tussen aan – en ontspanning zijn zeer geschikt om kime oefenen. Hoe minder focus in een techniek, hoe minder chinkuchi kakin. Stoten en kekomi trappen hebben daarom meer chinkuchi kakin dan slagen en slaande, keage trappen.

Muchimi

Bewegingen met muchimi zijn zware en klevende, maar vloeiende bewegingen. Uitvoering is langzaam, gecontroleerd, doorgaand en geconcentreerd, vanuit overzicht, rust en alertheid. De beweging bouwt invoelbaar spanning op en begint vanuit de grond en het tanden. Het wordt gebruikt bij technieken die over een langere afstand kracht leveren, zoals controlerende weringen (osae uke), klemmen (kansetsu waza), verwurgingen (jime waza), bevrijdingstechnieken (hazushi waza), duwende en trekkende bewegingen (oshi en hiki waza); vooral technieken in het middellange en korte-afstandsgevecht dus. Omdat voor deze bewegingen veel en langdurig kracht moet worden geleverd, worden deze bewegingen altijd ondersteund door de grote spieren van het onderlichaam en de romp. Bewegingen met muchimi komen in alle kata's voor. Je traint muchimi niet alleen in de kata, maar ook door middel van verplaatsing van gewichten, zoals de chi ishi en de nigiri game (grijpvazen). Toepassing van muchimi met partner kan getraind worden bij het kakie. Blijf letten op de uitvoering vanuit de bodem en het bekken.

Chiru no chan chan

Chiru no chan chan wordt wel omschreven als explosie-kracht, springveerkracht, startkracht, beginkracht, afzetkracht of beginimpuls. Het heeft betrekking op de krachtinzet aan het begin van de beweging. Uitvoering is vanuit benen en bekken. Het begrip omvat ook een snelle reactie op een actie, bijvoorbeeld een startschot of een klik; in het gevecht een reactie op een schouderbeweging, een bekkeninzet of - in het korte afstandsgevecht - een verandering in de balans. Het begrip is overigens wat breder en omvat ook de staat van de spieren, die voor chiru no chan chan staalhard maar ook flexibel en veerkrachtig moeten zijn.

In iedere beweging zit chiru no chan chan, nadrukkelijker is het aanwezig in technieken met een krachtige begin impuls zoals worpen, losmaaktechnieken en slagen. Een krachtige, snelle afzet krijg je door veel in/naar/van shiko dachi te bewegen. Maar ook kniebuigingen (squats) en sprongen (jumps) zijn hiervoor geschikt. Seiyunchin is met haar vele shiko dachi's en lage, forse lichaamsverplaatsingen een belangrijke kata voor de ontwikkeling van chiru no chan chan.

Chikara nu nujisashi

Chikara nu nujisashi is het in- en uitgaan van kracht. Het verwijst naar de wisselwerking van kracht bij het opvolgen van technieken. Basis voor een goede uitvoering is het ontspannen van de spieren na het aanspannen op het raakmoment van een techniek (ook onderdeel van chinkuchi kakin). Zo wordt het mogelijk de kracht vanuit het tanden 'te stoten' en weer naar het tanden 'binnen te halen', zodat het gebruikt kan worden voor een volgende techniek/actie. De kracht gaat dan 'in' (tijdens ontspanning en inademing: rust) - uit (aanspannen, uitvoeren van techniek, uitademen: actie) - in (ontspannen: rust) - uit (actie) - in (rust) ... enzovoorts. Chikara no nujisashi zou in elke reeks bewegingen aanwezig moeten zijn.

Je kunt chikara no nujisashi trainen in alle reeksen van technieken door bewust te letten op aan- en ontspanning, in- en uitademing en kracht terughalen en wegstoten vanuit het tanden. Alle kata's zijn dus geschikt om deze techniek te ontwikkelen, met name de Gekisai dai-kata's met hun duidelijke ritme. Overigens tellen veel mensen in hun hoofd mee met de bewegingen van de kata, zoals dit ook in de les gebeurt. Dit is aanvankelijk prima, maar naarmate men meer geoefend wordt, kan dit vervangen worden door het ritme van de ademhaling.

Nauw verwant aan de term chikara nu nujisashi is chikara no kyojaku (letterlijke vertaling: kracht van hard en zacht). Deze term verwijst naar de juiste toepassing van spanning en ontspanning (en dus correcte uitvoering van kracht) bij technieken en acties.

Te no omomi

De term te no omomi (letterlijk: zware handen) verwijst naar het gebruik van ontspannen armen of benen tijdens de uitvoering van een techniek. De impact van de techniek komt bij te no omomi uit het gewicht en de snelheid die aan een lichaamsdeel wordt gegeven. Je maakt alleen gebruik van het gewicht van het betreffende lichaamsdeel (en de impuls die je eraan hebt meegegeven). Doordat het lichaamsdeel ontspannen wordt gehouden, heeft het meer impact om effectief te zijn. Voorbeelden zijn een vallende, neerwaartse wering (otoshi uke) met ontspannen arm, een cirkeltrap (mawashi geri) of zwaaitrap (furi geri) met een ontspannen been en alle slagen, die immers alleen gebruik maken van het gewicht en de snelheid van de arm.

Te no omomi kan goed in kihon, op de makiwara of met kussens en partner worden getraind. In de meeste kata zitten te no omomi-technieken. Voorbeelden zijn de lage vegende wering (gedan barai) in de Gekisai dai-kata's en de zwaaislag (furi uchi) en de duimhandslag (haito uchi) in Saifa.

Shimeijurasan

Shimeijurasan verwijst naar de perfecte uitvoering van de kata. Het is het onbereikbare doel waar iedereen (geregeld) naar zou moeten streven.

Overbrengen en verwerken van kracht

Overbrengen van kracht heeft vooral betrekking op stoten, slagen en trappen; verwerken van kracht op weringen en ontwijkingen. Voor het overbrengen van kracht is het uiteraard van belang of het arm- of beentechniek betreft, maar ook of het een slag (circulair) of een stoot (recht) betreft.

Slagen en stoten

Een stoot is doorgaans rechtlijnig. Op het moment van raken wordt altijd gefocust. Een slag heeft doorgaans een circulaire baan. Bij een 'zware slag' wordt de impact bepaald door de snelheid en massa van de arm of het been (te no omomi). Een 'taaie slag' wordt gefocust en worden de gewrichten op het moment van raken even vastgezet. Een voorbeeld is de cirkel slag (mawashi furi zuki) in Sepai en de hamerslag (tettsui uchi) in Saifa. Bij een 'doorgaande slag' wordt de cirkelbaan van de techniek als het ware 'door het lichaam van de opponent' heen gehaald. Afhankelijk van de mate van spierspanning op het moment van raken lijkt dit op een zware of een taaie slag. De laatste is de 'zweepslag'. Hierbij klapt de arm of de voet na het raken weer terug. Er is geen focus en deze technieken worden uitgevoerd zonder spanning in de spieren en de gewrichten van het bovenlichaam. Zulke technieken hebben minder impact en worden uitgevoerd bij het begin van combinaties of bij aanvallen naar vitale punten. Zo is de knokkelslag (uraken uchi) in de Gekisai dai's en de uraken uchi in Saifa en Seiyunchin naar het vitale punt net boven de bovenlip (jinchu).

Niet alle bewegingen worden op één moment gefocust. Dit betreffen doorgaans doorgaande bewegingen, bijvoorbeeld bepaalde blokken die in een min of meer circulaire beweging worden uitgevoerd. De karateka moet ervoor zorgen dat tijdens de uitvoering in de kata de aandacht gaat naar het denkbeeldige (soms schuivende) raakpunt van deze beweging. Dit is bij veel weringen het geval, zoals de tora uchi (“tijgermond”), de trekkende wering (hiki uke) in Saifa en veel subtiele weringen in de hogere kata.

Ook duwen en trekken worden niet op het moment van raken gefocust. Er is geen hard contact en de beweging wordt over een langer traject uitgevoerd. De kracht voor de duw wordt altijd gegenereerd vanuit de grond.

Trappen

Bij de indeling van de trappen worden de termen ‘keage’ en ‘kekomi’ gebruikt. Keage betreft een slaande trap. Deze wordt op het moment van raken minder gefocust en wordt doorgaans uitgevoerd zonder bekkenkanteling/draaiing, eventueel wel met een (geringe) bekkenstrekking. Vaak zijn ze gericht naar vitale punten zoals het kruis (met de bal van de voet in de Gekisai’s, Saifa, Shisochin, Sanseru en Kururunfa) of de testikels (met de wreef of bal van de voet in kin geri). Kekomi betreft een stotende trap. Deze wordt altijd gefocust en de inzet van het bekken wordt nadrukkelijk gebruikt. Vrijwel alle trappen in de kata’s zijn keage, alleen de zijwaartse trap (kansetsu geri) in Sanseru is kekomi. Kekomi trappen moeten overigens wel degelijk veelvuldig getraind worden (gesteld wordt dat voor een goede ontwikkeling van de spieren voor trappen, circa de helft uitgevoerd moet worden op een stootkussen of makiwara).

Weringen en ontwijken

Als zelfverdedigingskunst heeft karate uiteraard te maken met weringen en ontwijken. Het meest confronterend is de harde, botsende wering (heel “go”), waarbij er geen ontwijing is en de aanval volledig wordt geweerd. Je traint hierbij niet alleen het behoud van je eigen ruimte, maar ook een correcte houding tijdens deze harde confrontatie; je leert “niet aan de kant gaan”. Vergelijkbaar hiermee, maar wat moeilijker, is het teruggedrijven van de aanval. Hierbij dring je, als verdediger, de ruimte van de aanvalster binnen. Je komt dus naar voren terwijl je weert. De uitvoering van de open hand wering (shotei uchi uke) gelijktijdig met het met het naar voren verplaatsen van het hele lichaam in Seiyunchin, is hiervan een voorbeeld.

Een derde mogelijkheid voor “weren” is het incasseren van de aanval. Uiteraard zijn hierbij de spieren op het moment van raken aangespannen; niet ieder lichaamsdeel leent zich hier even goed voor. Een voorbeeld van een techniek met een lichaam “dat tegen een stootje kan”, is bij de zogenaamde “noon-ademhaling”. Hierbij houd je de adem vast, zodat het lichaam gespannen blijft. De lage vegende wering (gedan harai uke) met de open hand duw (shotei oshi) in Sepai wordt uitgevoerd met deze ademhaling. Bij het incasseren van een kracht, kun je de kracht van de tegenstander opnemen en gebruiken in je hierop volgende techniek. Bij kaki-e oefen je dit en heet ook wel ‘slikken-en-spugen’. Bij afleiden wordt de kracht van de actie van de tegenstander opgevangen en in een circulaire beweging van richting verandert en langs je heen geleid. Dit is de meest voorkomende wering in de kata. Ook kan het voorkomen dat we bij het afleiden, de kracht van de tegenstander wordt verlengd, zoals bij een trekkende wering (hiki uke) het geval is.

De laatste wering is het ontwijken. Hierbij wordt de kracht van de tegenstander niet meer opgevangen. Idealiter wordt niet alleen ontweken zodat de aanval mis is, maar wordt ook een strategisch gunstige positie ingenomen voor een tegenaanval. Tracht dan de tegenstander uit balans te krijgen en zorg ervoor, dat je na de ontwijing in een gevechtshouding uitkomt, die ook geschikt is om aan te vallen. Uiteraard train je met alle grotere zij- en achterwaartse verplaatsingen uit de kata’s zo’n ontwijing.

De technieken van de kata's

Verantwoording gebruikte begrippen

In de vechtkunsten worden doorgaans de Japanse benamingen gebruikt voor de verschillende technieken en van karateka wordt verwacht de belangrijkste op den duur eigen te maken. Dat is niet zo eenvoudig. Daarom is in deze inleiding en bij Gekisai dai ichi en Ni de Nederlandse term gebruikt en tussenhaakjes de Japanse toegevoegd. Vanaf Saifa is de Japanse term gebruikt en de Nederlandse tussen haakjes toegevoegd (soms niet als het een nieuwe term betreft). De vijf belangrijkste standen worden bekend verondersteld. Dit zijn: sanchin dachi (twee voeten lang), zenkutsu dachi (voorwaartse stand), shiko dachi ('wijdbeens'-stand), nekoashi dachi (katstand) en musubi dachi (aandachtstand). Ook de term voor het terugtrekken van de andere arm naar de zij is niet vertaald en altijd 'hikite' genoemd. Af en toe wordt verwezen naar vitale punten. Een overzicht van de locaties van de vitale punten staat in het reeds genoemde Traditional Karate Vol 1 en in 'Terminologie' (waarin ook de overige gebruikte Japanse termen staan), de laatste is ook te downloaden van de website van Kenkon of de IOGKF-NL.

Hoogte van technieken

Tot slot nog iets over de hoogte van de uitvoering van de technieken. De technieken in de kata worden altijd uitgevoerd naar vitale punten van een persoon die precies even groot is als jezelf. Dus een stoot op middenhoogte is altijd naar ganka of suigetsu op je eigen hoogte. Als jezelf in een lage stand bent en de techniek dus lager wordt uitgevoerd, is de betreffende virtuele tegenstander eveneens in een lagere stand.

Begin en einde van de kata

Karate begint en eindigt met een buiging en ook de kata's beginnen en eindigen hiermee. Je staat in musubi dachi en je ontspant het lichaam; de armen liggen ontspannen naast het lichaam. Je aardt, centreert en bent aanwezig; de ademhaling gaat naar het tanden. Houd de aandacht in de handen (druk de duim tegen de muis van de wijsvinger), de voeten en het tanden en controleer de diepe ademhaling. Je krijgt de opdracht om te buigen ("rei"). In musubi dachi, buig je vanuit het tanden en kijk je enkele meters voor je naar de grond (indien je buigt naar een partner, zoals bij kumite-training, buig je naar je partner en blijf je deze aankijken). Je zegt: "onegai shimasu" wat zoiets als "help mij alsjeblieft" betekent; een uiting van dankbaarheid naar andere mensen, onder andere zij die het mogelijk hebben gemaakt dat je hier nu bent en in staat bent de kata uit te voeren. Je krijgt de opdracht om je klaar te maken met "yoi". Je beweegt de handen naar binnen en legt de linkerhand op de rug van de rechter, de armen nog steeds ontspannen naar beneden. Je zegt de naam van de kata die je wilt gaan uitvoeren. Met "hajime" geeft de leraar aan dat je kunt beginnen met de kata.

Er is overigens wat verschil tussen landen en dojo's hoe het begin van de kata wordt uitgevoerd. Ook is er soms een verschil tussen het begin van heishugata en kaishugata, maar de essentie is overal hetzelfde.

Sluit de kata af door – afhankelijk van de kata - de vuist of de open hand van de rechterarm, palm omhoog, in de palm van de linkerhand te leggen. Open de vuist tijdens het draaien van de handen en stap gelijktijdig in musubi dachi; adem pas uit als de handen beneden zijn en de voeten aaneengesloten in musubi dachi staan. Uiteraard blijf je geaard, gecentreerd en aanwezig, je brengt de armen naar de zijkant van het lichaam en maakt een buiging vergelijkbaar met die aan het begin van de kata en zegt: "arigato gozaimashita" wat "hartelijk dank" betekent.

Gekisai dai ichi

Gekisai dai ichi is in 1940 gemaakt door Chojun Miyagi (zie inleiding). Gekisai dat ichi betekent “aanvallen en vernietigen één”. De kata bevat verschillende stoten, weringen, slagen en trappen, uitgevoerd op verschillende hoogten. Belangrijk bij de uitvoering is dat de aandacht gaat naar de correcte uitvoering van elke techniek afzonderlijk. De meeste technieken in deze kata moeten worden uitgevoerd met snelheid en kracht, alleen de middenhoge wering (chudan uke) met muchimi. Gekisai dai ichi leert je onder andere mikken naar vitale punten, geeft je een goede en krachtige kime en traint de afwisseling tussen spanning en ontspanning.

Opwaartse wering (jodan uke)

Stap vanuit musubi dachi met de rechtermoot recht vooruit en draai op de bal van beide voeten en voer gelijktijdig de wering uit. De lengte van je stand is twee voeten. De werende arm gaat vlak langs het lichaam en aanvankelijk horizontaal voor het middenrif langs en daarna recht omhoog en draait pas op het laatste moment. Zorg voor zo min mogelijk spanning in je schouders. De arm wordt gefocust op een vuist-breedte van het voorhoofd. De hikite-arm gaat aanvankelijk omhoog, blijft hoog tijdens de draai van het lichaam en wordt vandaar actief en krachtig naar de zij getrokken. Focus krachtig. Als je blokt is je gewicht verdeeld over beide voeten. Gevorderden kunnen tijdens de kime de elleboog iets naar beneden draaien en de techniek uitvoeren met een wat rondere beweging.

Hoge stoot (jodan zuki)

Zet af door de voorste voet in de grond te drukken en stap rechtdoor in han zenkutsu dachi (drie voeten lang). Het bekken draait niet in bij de stoot. Tijdens de kime van de stoot is ongeveer 70% van je gewicht op het voorste been. De stoot is op ooghoogte. Gebruik ook de krachtige hikite en sluit je tanden tijdens de kime. Gebruik vooral de kracht van de afzet en de verplaatsing, houd je schouders zo lang mogelijk ontspannen.



Lage vegende wering (gedan barai)

Stap met je rechterbeen terug in shiko dachi en open gelijktijdig je bekken en laat het vallen. Je blijft naar de zijkant kijken. De hikite wordt krachtig teruggetrokken (trek je elleboog naar achteren en naar beneden). Tot de kime is er geen spanning in de arm en de vuist eindigt een vuist-breedte van de knie (in de bunkai wordt de lage wering uitgevoerd als een aanval naar de elleboog en eindigt verder van de knie). Tijdens de kime blijft het bekken open, maar het tanden sluit. Opmerking. In shiko dachi is de kruin omhoog en de kin iets in. De rug maakt een “S”, de schouderbladen liggen tegen elkaar aan en zijn naar beneden gericht. Het bekken is open en dus naar voren gekanteld, het scheenbeen staat loodrecht op de vloer en de knieën staan recht boven de voeten (aanvankelijk moeten veel karateka’s hiervoor de knieën en het dijbeen actief naar achteren duwen). De heup is iets hoger dan de knieën (water zou langzaam naar beneden stromen over het dijbeen). De voeten (vooral de grote teen en de binnenzijde van de voet) worden krachtig in de grond gedrukt en grijpen de vloer tijdens de kime.

Middenhoge wering (chudan uke)

Trek de linkervoet naar de andere voet en daarna in een cirkel naar voren (de enkels gaan langs elkaar heen) in sanchin dachi. De vuist van de werende hand begint ver onder de elleboog van de andere arm. De techniek wordt uitgevoerd met muchimi. Deze beweging wordt uitgevoerd met een vrij grote circulaire beweging en de voet en de arm bewegen gelijktijdig.

Voorwaartse trap (mae geri), elleboogstoot en stamp (hiji ate en fumikomi geri), uraken uchi (knokkelslag), gedan barai en middenhoge tegengestelde stoot (chudan gyaku zuki)

De technieken in deze serie (behalve de elleboogstoot en de stamp) moeten afzonderlijk en krachtig worden uitgevoerd. Het is belangrijk om (tussendoor) te ontspannen na elke techniek. Bij de klassikale uitvoering van Gekisai dai ichi zit een telstop voor de knokkelslag, hierdoor kan het lichaam beter worden ontspannen. Het ritme is 1-2 en 1-2-3.

Behoud het blok en hikite tijdens de voorwaartse trap. De trap – knie hoog heffen totdat het dijbeen evenwijdig is aan de vloer - is keage (dus zonder bekkenkanteling en heupdraai). De trap is recht naar voren met de bal van de voet naar het kruis. Voor de trap zink je iets in op je standbeen en tijdens de trap steunt het lichaam volledig op het standbeen. Het bekken mag je iets instrekken (hoeft niet) en zet je niet vast. Na de trap ontspan je, trek het onderbeen actief terug totdat hij onder de knie is.

Vandaaruit wordt hij neergestampt in zenkutsu dachi.

De elleboogstoot gaat vooral naar voren, de vuist eindigt bij de kaak. Trek de hikite krachtig terug. De elleboogstoot en de stamp worden gezamenlijk uitgevoerd en afhankelijk van het niveau van de karateka kan dit op drie manieren:

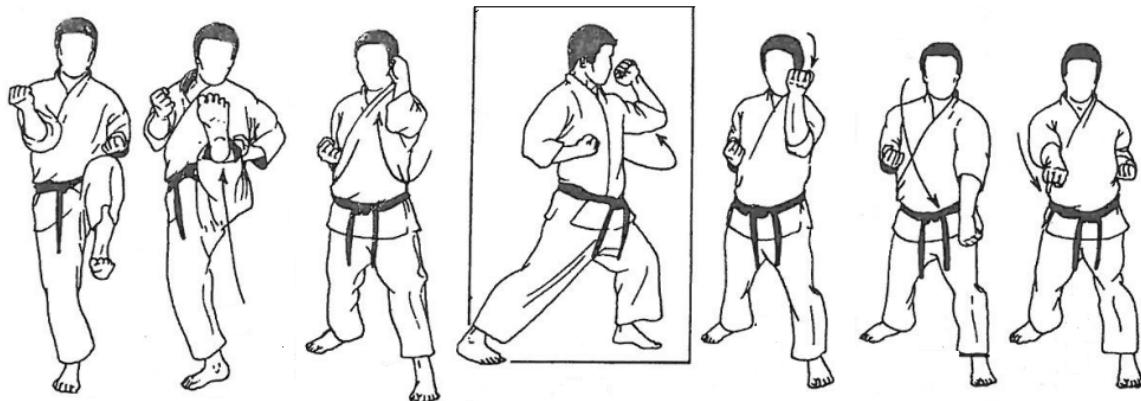
1. De voet wordt neergestamt en de kaatsing van de grond wordt gebruikt in de elleboogstoot. Het ritme is 1 2.
2. De voet wordt neergestamt en meteen daarna wordt de elleboogstoot uitgevoerd. Het ritme in pam-bam.
3. De stamp en de elleboogstoot worden gelijktijdig uitgevoerd. Vanuit hara gaat de kracht gelijktijdig naar de voet als naar de elleboog. Dit heet “splitting power”.

De knokkelslag wordt ingezet vanuit het bekken en tijdens de impuls blijven de schouders, elleboog en pols ontspannen. De techniek is een zweeps slag (er is dus geen kime) naar jinchu (vitaal punt bij het midden van de bovenlip). Na de techniek klap de vuist terug en maakt de elleboog een hoek van 90 graden.

De lage vegende wering maakt een relatief kleine zwaai en draait om de elleboog. Tijdens de uitvoering is er geen spanning in de schouders en de elleboog. Tijdens de focus draait de arm iets. De hikite is krachtig.

De tegengestelde stoot wordt uitgevoerd met heel veel kracht en snelheid. De beweging begint door het achterste been te strekken. Daardoor draait het bekken in; dit wordt gebruikt voor de krachtige impuls van de stoot, gefocust en uitgevoerd naar suigetsu. Gebruik ook de krachtige en snelle hikite.

Kiai!



Opmerking. In zenkutsu dachi is de kruin omhoog, de kin iets in, de rug recht en de voeten drukken in de grond. De knie van de voorste voet is boven de voet, als je over je knie heen kijkt zie je de tenen niet. De stand is ongeveer vier voeten lang. De voeten zijn min of meer ter hoogte van de zijken van het bekken; je staat in twee lijnen.

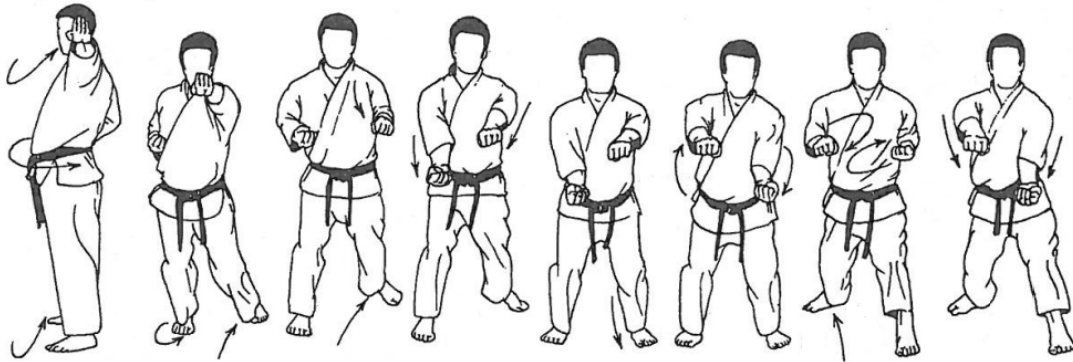
Voetveeg (ashi barai) en meshandslag (shotei uchi)

Trek de achterste voet richting de andere en maak een kleine voetveeg; de vegende voet houdt aanvankelijk contact met de grond en passeert de andere niet. Focus op de zijkant van de binnenkant van de voet. Stamp de voet neer in hachiji dachi (= ‘natuurlijke stand’) en gebruik de weerkaatsing van de grond voor de impuls naar de meshandslag; gebruik ook de krachtige hikite (blijft een vuist). Trek tijdens de veeg ook je schouderbladen uit elkaar en wat naar voren (de rug blijft recht, je blijft naar voren kijken) en gebruik ook het terugspringen van de schouderbladen in de techniek. Bij de meshandslag zijn de schouders en ellebogen vrij van spanning. De techniek is snel en wordt kort gefocust op ooghoogte (“zware slag”). Bij de meshand zijn de vingers recht en de gebogen duim ligt tegen zijkant van de basis van de wijsvinger. Focus ook op het raakpunt met de pinkmuus.

Dubbele stoot (awase zuki); middenhoge en omgekeerde stoot (chudan en uraken zuki)

De dubbele stoot is een kleine en gesloten vorm van de tora guchi. Stap vanuit hachiji dachi in een rechte lijn naar achteren (iets schuin) in zenkutsu dachi en trek je hand actief (alsof je iemand meesleurt) in je zij (de knokkels blijven naar boven). Strek je been en zet je hele lichaam achter de dubbele stoot; gebruik vooral de kracht vanuit de grond en je rugspieren (de vuist van de omgekeerde stoot is boven de knie). Stap met je linkerbeen naar voren en kom niet omhoog tijdens het wisselen van de voeten (de voeten staan even naast elkaar; er is een moment vergelijkbaar met op de wc gaan zitten). Voer tijdens het wisselen van de voeten met de rechterhand een middenhoge binnenwaartse wering (chudan uchi uke) uit en met de linkerhand een middenhoge buitenwaartse wering (chudan soto uke), waarbij je (dus) tegen de rug van beide vuisten aankijkt. Stap terug en trek gelijktijdig de vuisten krachtig terug in de zij. Gebruik het weerkaatsen van de grond, het strekken van het been/indraaien bekken en de rugspieren voor nog een krachtige dubbele stoot (awase zuki: ura zuki (omgekeerde stoot) en chudan zuki (middenhoge stoot)). Van de vuist die de middenhoge stoot gaat maken, is tijdens de wissel de hikite in de zij met de knokkels naar boven. De ura zuki (knokkels naar beneden tijdens de wissel) is naar de zevende rib (denko), de chudan zuki naar de 5e tussenribruimte, net onder de tepel (ganka).

Opmerking: beginners mogen de chudan soto uke ook als een 'gewone' chudan uke uitvoeren, waarbij je dus tegen de vingerzijde van de vuist kijkt.



Open de linkerhand en leg de rechtervuist met een kleine circulaire beweging in de linker. Draai de linkervoet naar buiten, sluit met de rechtervoet aan in musubi dachi en draai gelijktijdig de handen. Sluit de kata af.

Gekisai dai ni

Gekisai dai ni betekent ‘aanvallen en vernietigen 2’ en de kata is eveneens ontwikkeld door Chojun Miyagi, in dezelfde periode en om dezelfde reden als Gekisai dai ichi. Gekisai dai ni lijkt veel op Gekisai dai ichi, alleen komen in het tweede deel van de kata meer open hand technieken voor.

De verschillen met Gekisai dai ichi zijn: (1) indien de kata op telling klassikaal wordt uitgevoerd, zijn de voorwaartse trap, de elleboogstoot, de knokkelslag, de lage vegende wering en de tegengestelde stoot op één tel (het ritme is 1 – 2 (elleboog en stamp) – 3 – 4 – 5); (2) de tweede middenhoge wering is een open hand trekkende wering (hiki uke); (3) er is een rechter en een linker trekkende wering (hiki uke) toegevoegd en (4) de laatste techniek is geen krachtige, dubbele stoot in een rechte lijnige zenkutsu dachi, maar een tora guchi met muchimi, in nekoashi dachi, die uit de lijn van de aanval stapt.

Naast de aandachtspunten die je leert van Gekisai dai ichi, leert deze kata je de uitvoering van blokken met open hand en de schuivende focus bij verschillende weringen. Alleen de technieken die verschillen met Gekisai dai ichi worden behandeld.

Middenhoge trekkende wering (chudan hiki uke)

De beweging wordt uitgevoerd met muchimi, de voet beweegt in een ronde beweging (enkel langs enkel), gelijk met de hand. De werende hand begint gehoekt onder de elleboog van de andere. De kracht wordt tijdens de wering gefocust aan de pinkzijde van de hand. Dit is een circulaire beweging; pas aan het einde van de wering wordt de hand vanuit de elleboog circa 5 centimeter rechtlijnig naar het lichaam getrokken; de elleboog komt dan tegen de ribbenkast aan. Focus bij het trekken op de duim en wijsvinger. Ook de hikite is een open hand met de vingers omhoog.

Rechts – links trekkende wering (migi hidari hiki uke)

Deze twee trekkende weringen worden weliswaar snel uitgevoerd, maar nog steeds afzonderlijk en met muchimi. Ze zijn vergelijkbaar met de eerste trekkende wering, alleen sneller. Ook hier gaat de enkel langs de enkel, gelijktijdig met de handbewegingen die eveneens gehoekt onder de elleboog beginnen. De rechtersoet wordt op de grond geplaatst, draagt even circa 50% van het lichaamsgewicht en zet, nadat de wering volledig is uitgevoerd, af voor eenzelfde ronde beweging terug.

In de trap blijft de wering behouden en is de hand – in tegenstelling tot Gekisai dai ichi en de eerste in ni – dus open. Hij wordt voor de elleboogstoot even hard teruggetrokken, draait daarbij en wordt een vuist.

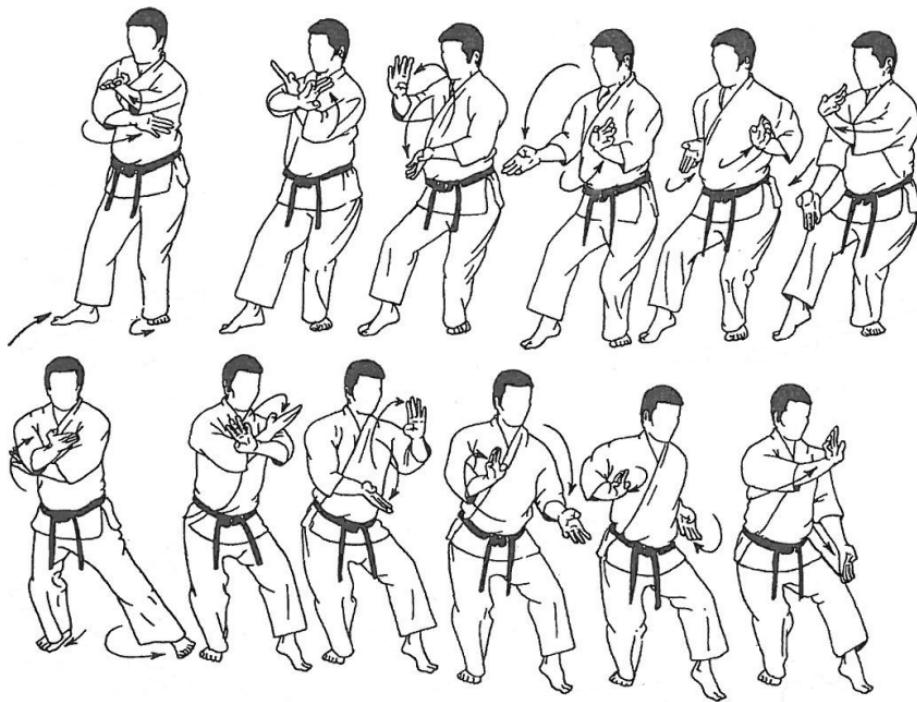
Tora guchi “Tijgermond”; hoog controlerend blok met de achterzijde van de hand (jodan haishu osae uke), een binnenwaartse hoekwering (uchi kake uke) en een hoge en lage duw (jodan en gedan oshi)

Vanuit hachji dachi (natuurlijke stand) stap je in een rechte lijn schuin naar achteren en trekt de andere voet recht bij in nekoashi dachi. De beweging wordt uitgevoerd met muchimi. Adem in tijdens de blokken, adem uit bij de duw. Focus bij de weringen op het tanden, de grote rugspieren en de zijkant van de handen; bij de duw op het tanden, de grote rugspieren, de palmen en de duim. Bij de weringen verschuift het aandachtspunt: bij de hoge wering van de pinkzijde van de arm naar de bovenzijde van de pols; bij de lage techniek van de zijkant van je pols naar de palm. Bij de duw is de palm open en de duim aaneengesloten. Het tanden blijft gesloten tijdens de duw, maar het bekken blijft in de natuurlijke stand. De bovenste hand eindigt op sleutelbeen/keelhoogte, de onderste ter hoogte van je dijbeen.

Bij de verplaatsing blijft de gehele zool van beide voeten op de grond. Zet je voorste voet daarom voor de verplaatsing geheel op de grond. Let op dat de hand die de hoge wering gaat maken, gehoekt onder de elleboog van de andere arm begint.

Voor het afsluiten, draai als een geheel vanuit het tanden naar de voorzijde; de voeten komen niet los van de vloer.

Opmerking. In neko ashi dachi is de kruin omhoog, de kin iets in en de rug recht. Je gewicht rust vooral op de achterste voet (90%); van je voorste voet raken de tenen en de bal lichtjes de vloer, alsof ze drijven. De hak van de achterste voet en de bal van de voorste voet staan langs een rechte denkbeeldige lijn (of vanuit musubi dachi gaat de voorste voet recht naar voren). De knie van de voorste voet valt ietsjes naar binnen.



Breng de linkerhand omhoog en beweeg daarna beide handen in een ronde beweging naar beneden en leg de rechterhand in de linker, palmen omhoog.
Zet met de bal van de voorste voet krachtig af als je vanuit neko ashi dachi terug stapt in musubi dachi. Je draait je handen en sluit de kata af.

Saifa

Saifa is door Kanryo Higaonna geïntroduceerd op Okinawa. Hij heeft de kata geleerd van de Ryu Ryu Ko. De oorspronkelijke maker van de kata is onbekend, maar deze had ongetwijfeld banden met het kraanvogelboxen. Goju ryu is de enige karatestijl die Saifa in haar curriculum heeft. Saifa betekent iets als “vernietigende aanvallen” maar de naam wordt vaker gebruikt, bijvoorbeeld voor totaal andere quans in het Shaolin Kung Fu.

De kata kenmerkt zich onder andere door het hoge aantal slagtechnieken, die natuurlijk circulair zijn en uitgevoerd worden zonder spanning in de pols, elleboog en schouder. Ook is er slechts een minimaal gebruik van de spieren van het bovenlichaam, zodat geleerd wordt om de impuls vanuit de benen en het bekken optimaal te gebruiken bij de slag. Hierdoor train je bij deze kata veel afwisseling tussen spanning en ontspanning.

Hazushi waza (bevrijdingstechniek)

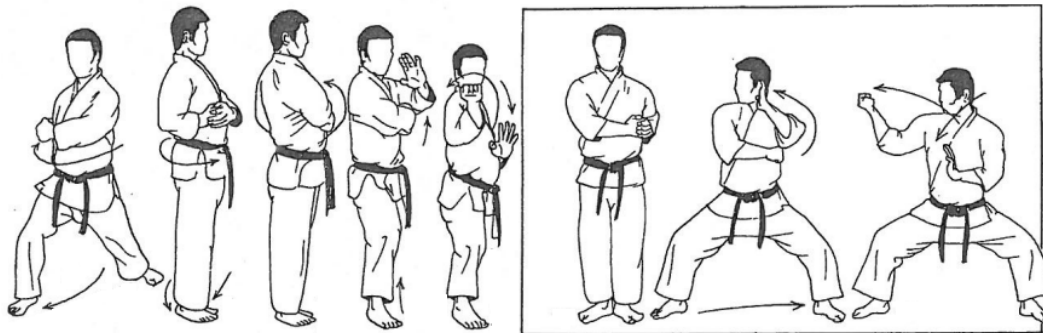
Vanuit musubi dachi zink je eerst, waarna je krachtig afzet vanuit het achterste been, je verplaatst het voorste been 45 graden schuin naar voren. De verplaatsing is smooth en wordt wel vergeleken met een zwemmende octopus. Je komt pas omhoog als je de voeten aangesloten hebt, tijdens de verplaatsing houd je de rug recht en kruin omhoog.

Aan het begin van de beweging pakt de linker- de rechtermuist, de duim en de pink van de linkerhand steken aan respectievelijk de boven- en onderzijde in de vuist, zodat meer grip wordt verkregen.

Tijdens de hazushi waza blijft de arm dicht bij het lichaam (als hij er verder vandaan gaat, verlies je kracht). Bij aanvang van de hazushi waza is de pols naar buiten gekanteld. Aanvankelijk is de grip losjes, maar tijdens de techniek stevig. De daadwerkelijke bevrijdingstechniek is krachtig en komt ook van het draaien van het lichaam; je kantelt je vuist en trekt én stoot krachtig.

Opmerking. De hazushi waza wordt uitgevoerd vanuit musubi dachi (“aandachtstand, is hetzelfde als aan het begin van de kata). Dat is lastiger dan bijvoorbeeld vanuit sanchin dachi (twee voeten lang).

Door het vanuit musubi dachi uit te voeren, leert de karateka beter balans houden. Overigens wordt deze losmaaktechniek ook in de bunkai vanuit musubi dachi uitgevoerd. Het is goed om dit ook te oefenen vanuit standen waarbij je steviger staat, zoals je ook in een gevechtssituatie zou doen.

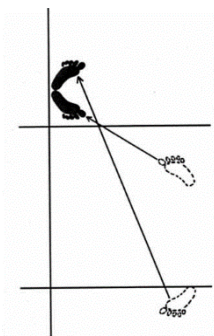


Jodan uraken uchi (hoge knokkelslag) en osae uke (controlerend blok)

Het ritme van de verplaatsing van de beginstand naar de hazushi waza, de hazushi waza zelf en de uraken uchi/osae uke is smooth/stromend – krachtig – snel.

Voor de uraken uchi is de arm (schouder, elleboog en pols) vrij van spanning. De impuls van de beweging komt uit het tanden (en het vallen van het bekken), ook de spieren van het bovenlichaam zijn vrijwel ontspannen. De uraken uchi begint vlak bij de oksel, volgt een vrij grote cirkel (boven het voorhoofd langs) en komt schuin van boven op jinchu (vitaal punt bij bovenlip). De uraken uchi wordt uitgevoerd als een zweepslag en de hand springt terug, waarna de elleboog een hoek van 90 graden maakt.

De wering is cirkelende osae uke (controlerend blok) (en dus geen neerwaartse wering (otoshi uke). Dit betekent dat aan deze snelle wering muchimi moet worden toegevoegd. Aan het einde van de wering staat deze hand omhoog voor de solar plexus.



Bij de bevrijdingstechniek in musubi dachi wordt het bekken gesloten, in shiko dachi is het bekken open. Het vallen en kantelen van het bekken wordt gebruikt bij de knokkelslag en de controlerende wering.

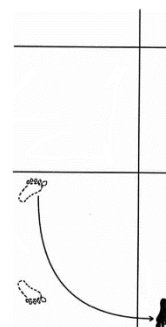
Bij de verplaatsing van de shiko dachi naar de volgende hazushi waza, verplaatst het achterste been zich in een rechte lijn schuin naar voren.

Sukui uke (vangende wering), shotei gedan harai uke (open hand lage vegende wering), hiza ate (knietrap) en mae geri (voorwaartse trap)

In tegenstelling tot de voorgaande verplaatsingen in shiko dachi (rechte lijn), is deze verplaatsing cirkelvormig; de voet gaat eerst richting de andere voet en de enkels gaan vlak langs elkaar heen. Daarna beweegt de voet evenwijdig aan shomen (voorzijde van de dojo).

De sukui uke en de gedan shotei barai worden met muchimi uitgevoerd; de arm die de gedan barai maakt, glijdt door de elleboog van de andere. Na de wering wijzen de vingers naar voren, de vingers van de gedan hand wat naar binnen. Het hoofd draait tijdens de verplaatsing en kijkt naar de zijkant op het moment dat de enkels langs elkaar gaan. Ook het bijtschuiven van het been gebeurt met muchimi. Pas op het moment dat de voet recht onder het lichaam is, schiet hij snel los voor de hiza ate. De mae geri is keage met de bal van de voet naar het kruis= (vaak wordt de trap in Saifa wat te laag uitgevoerd, wat veroorzaakt wordt doordat de hiza ate te laag is en de knie dus niet hoog genoeg opgetild; zorg ervoor dat de het bovenbeen na de knietrap horizontaal staat). Na de trap wordt de voet actief teruggetrokken en hangt daarna ontspannen naar beneden. Voor de verplaatsing naar de tweede sagi dachi (reigerstand) gaat de voet recht naar beneden en schuift over de grond, uiteraard met muchimi; de gedan hand begint vroeg te draaien voor de wering. Het hoofd draait aan het begin van de verplaatsing en kijkt ook tijdens de hiza en mae geri naar de (andere) zijkant.

Opmerking: het hoofd kijkt dus niet in de richting van de actie. Hierdoor is de actie wat lastiger en train je balans. Doordat je de actie niet ziet, zou het ook het gebruik van andere zintuigen stimuleren, zoals bijvoorbeeld de oren en het gevoel van de huid. Dit kun je overigens ook trainen op momenten dat je niet op één been staat. Een karateka die nog geen goede balans heeft ontwikkeld (druk je voet in de vloer en trek je schouderbladen naar beneden) kan vooruitkijken.



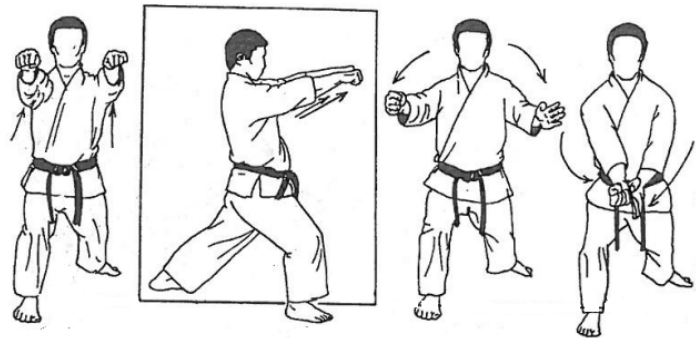
Morote zuki (dubbele stoot) en morote gedan uchi (dubbele zwaaislag)

Na de (tweede) trap draai je je hoofd naar voren, beweeg je het been krachtig naar achteren in een zenkutsu dachi en voer gelijktijdig de morote zuki uit. De handen worden eerst krachtig in de zij teruggetrokken, de knokkels blijven naar boven; de vuisten draaien niet tijdens de stoot. De dubbele stoot is iets boven de schouders, op schouderbreedte.

Net als bij de hiji ate (elleboogslag) in Gekisai dai ichi, kan dit, afhankelijk van het niveau van de karateka, op drie manieren worden uitgevoerd (een verschil is wel dat bij Gekisai dai ichi de weerkaatsing van de grond uit het voorste been komt, bij Saifa het achterste been):

1. De voet wordt neergezet en de kracht van weerkaatsing van de grond wordt gebruikt in de morote zuki. Het ritme is 1 2.
2. De voet wordt neergezet en meteen daarna wordt de morote zuki uitgevoerd. Het ritme in pam-bam.
3. De voet wordt gelijktijdig neergezet met de uitvoering van de morote zuki. Vanuit het tanden gaat de kracht gelijktijdig zowel naar de voet als naar de knokkels. "Splitting power" dus.

Bij de morote gedan uchi is geen spanning in de schouders, ellebogen en polsen; je maakt alleen gebruik van de zwaartekracht. Niets met spieren doen, gewoon laten vallen. Hiervoor zwaaien de vuisten aanvankelijk iets zijwaarts, en vallen daarna in een vrij grote cirkel naar beneden. Pas op het moment van raken focus je, met het aandachtspunt zowel in de vuist als in de open hand (de hand boven de knie maakt de vuist, let er op dat bij de open hand de top van de duim tegen de wortel van de zijkant van de wijsvinger wordt aangedrukt). De gehele actie is vloeiend met een krachtige kime waarbij je het tanden sluit.



Chudan hiki uke (middenhoge trekkende wering) en morote zuki (dubbele stoot)

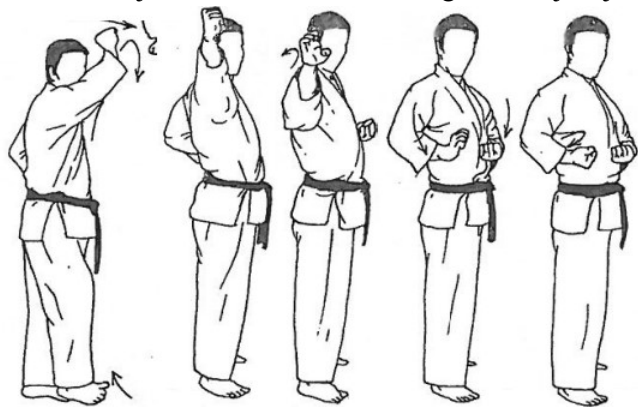
De hand van de hiki uke begint gehoekt onder de bovenarm. Je stapt niet op zij, maar je zwaait de voet opzij. De zijwaartse zwaai en de draai is één beweging; er is geen pauze moment. Het blok heeft geen kime. Gebruik de kaatsing van de draai via het achterste been en het bekken voor de dubbele stoot. Focus krachtig.

Ashi barai (voetveeg), tettsumi uchi (hamerslag), tsukami hiki ("pak en trek") en ura zuki (omgekeerde stoot)

De ashi barai is klein, de voet gaat langs de andere voet en je stampet hem in hachiji dachi. Gebruik de impuls van de beweging van de veeg via het tanden en de krachtige hikite als ondersteuning voor de tettsumi uchi. Voor de hamerslag zijn het bovenlichaam en de gewrichten van de arm en schouder ontspannen. De arm blijft ontspannen als hij een grote cirkel maakt, langs het kruis, de zijkant van het lichaam en over (!) het hoofd in een vloeiende circulaire beweging. Stel je voor dat je arm een stevige rubberen slang is en je vuist een steen, je tanden het handvat. De tettsumi uchi is krachtig en op het voorhoofd en wordt gefocust (= zware slag) op het moment van raken op de onderzijde van hand, het tanden wordt dan aangespannen en de voeten grijpen de vloer. Kiai!

Draai en open de vuist-hand, er blijft spanning in de vingers. Stel je voor dat je iemand bij de haren vast pakt en deze krachtig naar beneden trekt. Deze hand blijft min of meer "vlak" en gaat naar je zij. Op hetzelfde moment maak je een krachtige ura zuki. Het bekken draait niet in bij de beweging.

Opmerking: Bij de ura zuki draait het bekken in de kata niet in. Dit is om het gebruik van het onderlichaam voor het leveren van kracht te stimuleren. Het is dus niet de bedoeling dat het niet draaien van het bekken gecompenseerd wordt door meer kracht met de arm te leveren. Overigens draait het bekken in de bunkai wel in, in zelfverdedigingssituaties is dit ook verstandiger.



Gyaku zuki (tegengestelde stoot)

Draai van hachiji dachi naar han zenkutsu dachi; drie voeten lang. De kracht voor de stoot komt gedeeltelijk uit de draai, de kaatsing van de grond door het strekken van het achterste been en de krachtige hikite. De stoot is op keelhoogte, boven het sleutelbeen. Focus krachtig.

Haito uchi (duimhandslag)

Doe een lange glijdende stap richting de achterzijde, open de handen en draai in een neko ashi dachi; de “gyaku zuki-arm” blijft ontspannen en enigszins gestrekt. Houd het lichaam rechtop maar ontspannen; er is tijdens de haito uchi geen spanning in de gewrichten van de arm; de arm is dus min of meer gestrekt tijdens de uitvoering. Gebruik de bekkenimpuls, het terugtrekken van de hikite en de draai voor de chudan (hoogte: zwevende ribben) haito uchi. Focus de haito uchi op de zijkant van de muis van de hand! (En dus niet op de duimmuis; de (basis van de) duim steekt dus niet uit en ligt bij de haito uchi verder naar binnen dan het geval is bij bijvoorbeeld een nukite (steek) of open hand weringen). Trek de andere hand krachtig terug in de zij, deze hand is open en de palm is naar boven gericht. De vingers van de haito uchi eindigen boven deze hand.



Tora guchi (tijgermond)

Voer de tora guchi op vergelijkbare wijze uit als in Gekisai dai ni en sluit de kata af.

Seiyunchin

Seiyunchin is door Kanryo Higaonna geïntroduceerd op Okinawa. Hij heeft de kata geleerd van Ryu Ryu Ko. De oorspronkelijke maker van de kata is onbekend. Seiyunchin betekent “controleren en duwen”. Dit komt overeen met iemand uit balans brengen (of trekken), controleren en aanvallen met een korte afstand techniek (aanval naar een vitaal punt, worp, klem).

Seiyunchin is de kata waarin je veel “chiru no chan chan” - afzetkracht of explosiekracht - ontwikkelt. De kata heeft een groot aantal verplaatsingen over een forse afstand, zowel naar voren als naar achteren. Daarnaast bevat de kata een groot aantal technieken die worden uitgevoerd in shiko dachi (zie bij de gedan barai bij Gekisai dai ichi voor de aandachtspunten). Tijdens een verplaatsing van shiko dachi naar shiko dachi blijft het lichaam laag en de voeten schuiven over de vloer. In de kata komt de shiko dachi weliswaar diverse malen voor, maar telkens is de wijze waarop de verplaatsing plaats vindt en hoe de kracht wordt geleverd anders.

Morote sukui uke (dubbele vangende wering) en morote gedan barai (lage dubbele vangende wering)

De hele beweging wordt uitgevoerd met muchimi. Vanuit musubi dachi stap je in een rechte lijn schuin naar voren in shiko dachi. De handen gaan gelijktijdig iets omhoog, draaien en gaan en daarna zijwaarts; ze cirkelen rondom de onderbuik als om de buik van een hoogzwangere vrouw. Houd de schouder laag en de vingers bij elkaar, de duim tegen de zijkant van de muis van de wijsvinger aangedrukt.

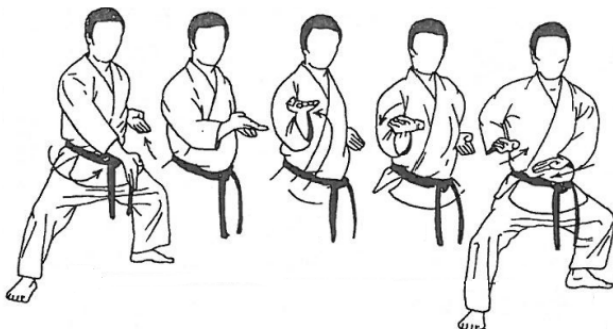
Als de handen voor de lage onderbuik bij elkaar komen, draaien ze naar boven, de vingers gaan recht omhoog, de achterzijde van de handen komen tegen elkaar aan en de vingertoppen eindigen net onder de kin. De ellebogen liggen tegen de ribbenkast aangedrukt. De adem gaat naar het tanden als de handen omhoog gaan. Onder de kin worden de handen vuisten (wijsvinger eerst, met muchimi). De vuisten gaan naar beneden en de knokkels draaien dan als een tandradje in elkaar.

Houd de adem en het tanden vast tijdens het naar beneden bewegen van de vuisten. Zijn de vuisten beneden dan gaan ze naar buiten en voeren een langzame morote gedan barai uit, nog steeds met muchimi. Tijdens de morote gedan barai adem je uit en opent het tanden/bekken zich (voor gevorderden: het betreft een soort noon-ademhaling). Aan het eind kort gefocust met een krachtige kime, de vuisten draaien dan iets in.

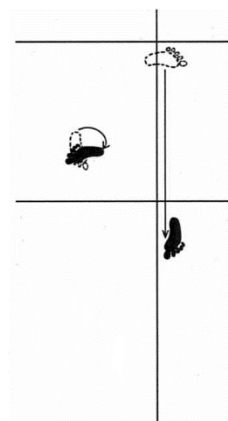


Sukui uke (vangende wering), hiki uke (trekkende wering) en nukite zuki (speerhand-stoot)

Ook deze beweging is langzaam en met muchimi. Open beide handen. De hikite gaat naar de zijkant van het lichaam, hand open en palm omhoog. In de sukui uke verandert de richting van de focus van binnen-zijwaarts, naar schuin naar boven en naar boven. De hiki uke is klein en uitgevoerd vanuit de pols. In de



bunkai gaat de sukui uke (en dus ook de hiki uke) naar de elleboog en dit kun je je ook voorstellen in de kata: pak je tegenstander bij de elleboog (en dus niet de onderarm of de pols) en de nukite gaat kort langs het lichaam met de focus in de vingers en de duim krachtig aangeduwd tegen de zijkant van de basis van



de wijsvinger. Trek de trekkende arm krachtig (maar met muchimi) naar de zijkant van het lichaam; de nukite is schuin naar beneden.

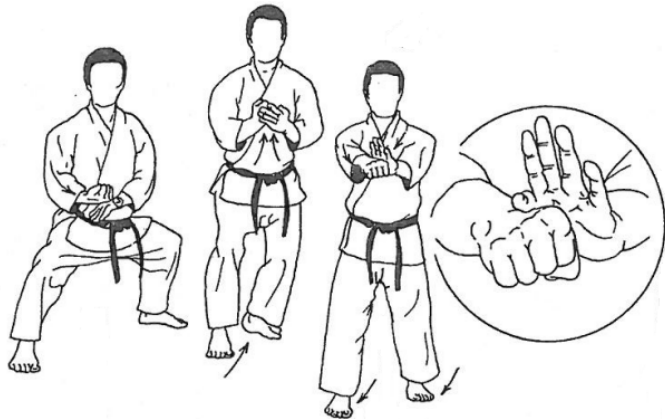
Stap vanuit shiko dachi rechtdoor (zie tekening), zonder omhoog te komen; de voeten glijden over de vloer.

Hojo oshi (ondersteunde duw) en suri ashi (wegglidende verplaatsing)

Voor de hojo oshi leg je de vuist in je open hand en samen draaien ze totdat de duimmuis van de ondersteunende hand achter de duimmuis van de vuisthand is. Vanuit shiko dachi trek je het voorste been naar achteren in een “hoge nekoashi dachi” (maar het is geen stand, maar één doorgaande beweging). De suri ashi (‘wegglidende stap’) is snel en krachtig, de voeten glijden over de vloer. De beweging voorwaarts is vanuit het tanden

met het hele lichaam en recht naar voren (je moet een beetje het gevoel hebben dat je heel krachtig afzet en naar voren valt); de techniek zelf is geen stoot maar een duw naar de solar plexus.

Opmerking: in de standaard bunkai stoot je eerst met nakadaka-zuki (stoot met de middenvingervuist) en open je daarna je hand en geef je een ondersteunende duw met deze open hand. In de kata duw je en gebruik je de vuist (geen nakadaka).



Ushiro (achterwaartse) en chudan hiji ate (middenhoge elleboogstoot)

Na de duw draai je de vuist tateken (verticaal), de open hand draait mee en blijft achter de duimmuis op de vuist. Deze open hand blijft “plakken” waardoor de vuist “los wordt getrokken” voor een krachtige uraken hiji ate (achterwaartse elleboogstoot), waarbij je tegelijkertijd naar achteren stapt in han zenkutsu dachi. De open hand blijft gestrekt. Daarna volgt een krachtige chudan hiji ate (middenhoge elleboogstoot, de vuist blijft tateken (verticaal) naar voren; de onderarm in de palm van de (dan gedraaide) open hand. De beide elleboog-stoten zijn weliswaar snel achter elkaar, maar niet “kaatsend”. Dus het is niet: één (uraken hiji ate) – twee (chudan hiji ate), maar een snel en krachtig één (uraken hiji ate) – snel laden – twee (chudan hiji ate).



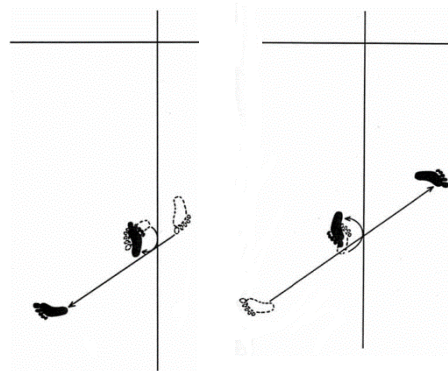
Hojo uke (ondersteunde wering)

De techniek wordt uitgevoerd met muchimi. De vuisthand gaat voor seigetsu langs en begint aan de linkerkant naast je lichaam, waar hij in de palm van de andere hand komt te liggen en samen volgen ze de baan van een chudan uke (middenhoge wering). Druk de duim van de open hand stevig aan en strek deze hand. Het bekken wordt gesloten tijdens de wering. Ook bij deze langzame beweging extra aandacht voor de ondersteuning door de adem, adem in tijdens de wering en uit bij de kime. Let op de stand: het is renoji dachi, de “L-stand”.

Ippon gedan barai (lage vegende wering)

Vanuit renoji dachi stap je met achterste been naar schuin naar voren, de enkels gaan vlak langs elkaar heen. De gedan barai wordt uitgevoerd met veel kracht en snelheid. Tijdens de techniek opent en valt het bekken in de shiko dachi en dit wordt gebruik in de eerste gedan barai. Houd de arm min of meer recht.

Hierna blijft het bekken open, je zet krachtig af met de voorste voet die recht naar achteren gaat, de enkels gaan vlak langs elkaar heen. Uiteraard blijf je laag; de voeten schuiven over de vloer. Ook deze gedan barai wordt uitgevoerd met veel snelheid en kracht. Trek de hikite daarom krachtig terug en grijp met de voeten de grond. Deze beide gedan barai's zijn het meest krachtige moment in de kata. Bij de eerste gebruik je het vallen van het lichaam en het openen van het bekken, bij de tweede de afzet met de voorste voet.

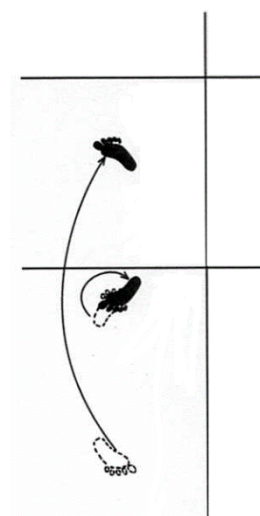


Shotei chudan uke (middenhoge openhand wering) en hari uke (pijl-en-boog-wering)

Trek vanuit shiko dachi de voorste voet terug en beweeg naar een shiko dachi loodrecht op de voorkant van de zaal. De voet maakt een boog en gaat langs de andere voet, het bekken blijft open, de rug recht, de voeten schuiven over de vloer en je komt niet omhoog.

De chudan uke (middenhoge wering) gaat mee met het draaien van het lichaam. De hari uke wordt uitgevoerd met muchimi. De arm die de jodan techniek maakt, gaat – palm omhoog – door de arm heen die de gedan uke maakt. De jodan wering is een controlerend en enigszins trekkend op het moment van focus. De gedan wering is vegend, de arm is gestrekt. Let op dat de duim stevig tegen bovenzijde van de basis van de wijsvinger ligt. Hierdoor zijn de handen automatisch open en zijn de vingers gestrekt. Focus bij deze techniek zowel op de vingers als op de palmen van de open handen; ontwikkel ook gevoel voor elke vinger afzonderlijk.

Bij de verplaatsing naar de tweede hari uke draai je op je linkervoet. De



enkels gaan niet langs elkaar heen maar rond en je verplaatst je lichaam vergelijkbaar met een deur. Uiteraard blijft het bekken open, je komt niet omhoog en de voeten schuiven over de vloer. Bij de uitvoering van de hari uke laat je je lichaam nog iets verder zakken. Opmerking: de arm die de jodan uke gaat maken, gaat bij beide bewegingen door de arm die de gedan-techniek gaat maken. Tot omstreeks 2010 werd dit bij verschillende Europese dojo's anders uitgevoerd en ging bij de tweede techniek de jodan-arm buitenom.

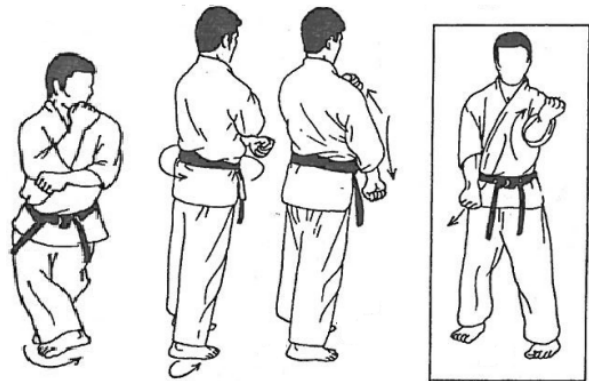
Jodan uchi uke (hoge binnenwaartse wering) en uraken uchi (knokkelslag)

Vanuit shiko dachi, draai op het linkerbeen en maak een zwaai stap van buiten naar binnen (vergelijkbaar met een grote voetveeg, beeld je in dat je iemand onder de enkel veegt). Beweeg vanuit hara en kom met het hele lichaam naar voren. Ook de beide armen maken een grote beweging en komen van buiten naar binnen. Bij de jodan uchi uke eindigt de vuist voor het gezicht op neushoogte. Stop even veel kracht in beide armen. De elleboog sla je in de palm van de andere hand.

Slip daarna vanuit het tanden met het hele lichaam voorwaarts met suri ashi, de voeten glijden over de vloer, de linkerhand blijft om de elleboog en voer een uraken uchi naar de neus uit. Er is geen spanning in de schouder, pols en elleboog; er is geen kime, de hand springt terug.
Opmerking: in de bunkai weert de linkerhand met shotei uchi uke (binnenwaartse open hand wering). In de kata wordt deze hand anders gehouden en ligt de elleboog hierin. Breng de bunkai niet in de kata!

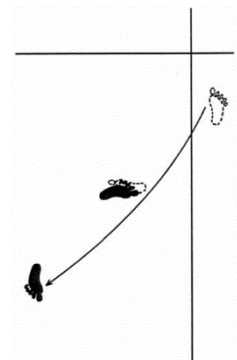
Chudan yoko uke (middenhoge buitenwaartse wering) en gedan barai (lage vegende wering)

Stap met de voorste voet zijwaarts in een soort bensoku dachi (schaar stand). Zak (ca. 10 cm) met je hele gewicht diep in de voorste voet (stel je voor dat je deze voet in de grond schroeft). Zet daarna met deze voet krachtig af (stel je voor dat de schroef krachtig terugveert uit de grond) en gebruik deze kracht voor de draai van 135 graden. Kruis beide armen voor je solar plexus en voer gelijktijdig een snelle chudan yoko uke en de gedan barai uit.



Age zuki (opwaartse stoot), jodan uraken uchi (hoge knokkelslag) en gedan barai (lage vegende wering)

Zet af vanaf je achterste been en houd je rechterhand in 'ura zuki'. Je linkerhand is open en boven je voorhoofd. Trek op het moment dat je voet neerkomt, je linkerhand krachtig en actief naar je solar plexus en voer een krachtige age zuki uit. Kiai! De elleboog maakt na de stoot een hoek van 90 graden. Daarna volgt een uraken uchi (arm geheel ontspannen, vuist wordt niet gefocust (zweeps slag) en een kleine gedan barai vanuit de elleboog. Zet krachtig af met het voorste been, draai op de linkervoet en stap recht naar achteren, enkel langs enkel naar shiko dachi en voer een krachtige gedan barai uit. Trek de hikite krachtig terug en grijp de vloer met je voeten.



Hazushi waza/Hiji ate (bevrijdingstechniek/ellebooglift)

Voor een goede uitvoering van de hazushi waza, moet je je voorstellen dat je van achteren wordt aangevallen (als in de bunkai). Concentreer je ook op de achterzijde van je lichaam.

De arm van het voorste been ligt tegen het lichaam aan en gaat de bevrijdingstechniek uitvoeren; hij ligt onder de arm die terugschiet voor de uraken hiji age (achterwaartse elleboogstoot). Krul jezelf in elkaar door: (1) je bekken te sluiten en achterover te kantelen, (2) je schouders naar voren te duwen en je schouderbladen naar voren te halen (maar de rug blijft recht, kruin omhoog, je blijft recht vooruitkijken) en (3) de armen en polsen zo ver mogelijk in elkaar te draaien, tegen het lichaam aan. Laat de opgebouwde spanning plotseling los, als een pijl (eigenlijk drie pijlen dus: bekken, schouders en armen) die van een gespannen pees vliegt. Daarnaast valt het bekken ook nog iets naar beneden. De nukite arm vliegt krachtig terug, als een uraken hiji age (achterwaartse elleboogstoot). De hazushi waza/hiji ate schiet krachtig opwaarts, alsof het een dop van een bierflesje wipt (de vuist blijft tegen het lichaam).

Voor de verplaatsing breng je je gewicht naar het voorste been en zet hiermee heel krachtig af met de bal van de voet voor de achterwaartse verplaatsing. De verplaatsing is smooth maar krachtig, over een forse afstand (ca. 1,5 meter) en wordt met grote snelheid uitgevoerd. Stel je hierbij voor dat je iemand achter je ook over deze afstand wegduwt.

Blijf laag als de voorste voet van van neko ashi dachi naar bensoku dachi glijdt.



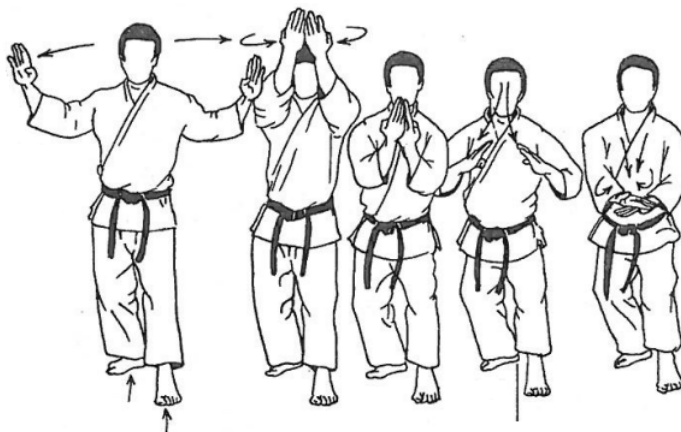
Shotei otoshi uke (open hand vallende wering) en jodan uraken uchi (hoge knokkelslag)

Vanuit neko ashi dachi beweeg je vanuit het tanden met het hele lichaam een forse stap met shuri ashi naar voren in sanchin dachi en voer gelijktijdig (als twee cirkels) een shotei otoshi uke en jodan uraken uchi uit. De hand van de wering eindigt voor solar plexus, vingers omhoog. De knokkelslag is een zweeps slag naar jin chu.

Morote kuri uke (dubbel elleboogblok)

Voor de kuri uke maken de handen een vrij grote cirkel omhoog en komen samen boven het voorhoofd, de achterzijden van de pinkmuizen tegen elkaar aan, waarna ook de ellebogen tegen elkaar aan gaan. Breng ze langzaam naar beneden, met muchimi. Focus in de ellebogen als ze naar beneden gaan. Daarna gaan de ellebogen naar buiten en maken morote kuri uke. Bij het begin van het blok is de aandacht bij de ellebogen, maar dit schuift naar de onderzijde van de onderarm, de palm en uiteindelijk de vingers (de duim drukt krachtig tegen de zijkant van de basis van de wijsvinger, de vingers liggen tegen elkaar aan).

Draai de handen in een vrij kleine cirkel naar beneden, leg de achterzijde van rechterhand in de palm van de linker en draai de handen terwijl je in musubi dachi stapt.



Sluit de kata af.

Sanchin

Sanchin betekent drie gevechten en hij leert (de integratie van) 'jodan' (je kijkt recht vooruit, de kin is iets ingetrokken en je bent je bewust van je lichaam en de omgeving), 'chudan' (de rug is recht, houdt de schouders en ellebogen laag, de ellebogen houden contact met het lichaam bij de stoot en de richting van de kracht draait naar buiten en wordt uiteindelijk gefocust in de vuisten) en 'gedan' (het bekken is achterover gekanteld en gesloten, de ballen/vagina zijn ingetrokken, het tanden is gesloten en opgekruld, de knieën zijn gebogen in de richting van de tenen, de voeten zijn ingedraaid en vastgedrukt op de vloer, de tenen zijn gespreid en de been- en buikspieren zijn aangespannen). Dit moet uitgevoerd worden op een correcte manier en gecombineerd worden met een diepe ademhaling. Deze driedeling komt enigszins - maar niet volledig - overeen met de drie basiskwaliteiten, die in het inleidende deel zijn behandeld.

Er zijn onder andere twee video's waarin Sensei Higaonna de kata behandelt. Deze zijn van Panther productions (vertaling Paul Enfield) en Tsunami Martial Arts Videos (vertaling David Chambers). Daarnaast wordt de kata uitgebreid behandeld in het eerdergenoemde 'Traditional Karate Vol. 2'. Een kopie van het deel van het boek over Sanchin en de uitgeschreven, gesproken tekst van deze twee videos zijn als één reader beschikbaar onder de titel "Heishu Kata (heishugata) – The core katas of Goju-Ryu" en te downloaden van de website van Kenkon of IOGKL-NL. Deze reader is gemaakt door Sydney Leijenhorst (Leijenhorst, zj). Het gedeelte uit Traditional Karate is hier als bijlage bijgevoegd. Ik heb weinig toe te voegen aan deze teksten en ze behandelen alle aspecten van de kata, die hier niet worden herhaald.

Wel wil ik hier een overzicht geven hoe je de kata stap voor stap kunt leren. Omstreeks mijn examen voor mijn eerste dan hoopte ik "een redelijke Sanchin kata" te kunnen laten zien. Als criterium hiervoor had ik gedacht dat mijn voeten goed moesten staan. Toevallig sneeuwde het deze periode en zo kon ik mijn voetenwerk eenvoudig toetsen. De afdruk was niet perfect, maar zeker niet slecht. De afdruk van de voet stond op de goede plek, op de juiste manier schuin en ze waren keurig in de grond gedrukt. De sneeuw was min of meer cirkelvormig weggeveegd langs de andere voet; de pas naar achteren had nauwelijks een andere baan gevolgd. Maar ik was helemaal niet tevreden, ik wist zeker dat ik "iets" niet goed deed. Omstreeks mijn derde dan was de kata wat beter, maar ik was nog steeds niet tevreden. Ik besloot mijn Sanchin kata helemaal opnieuw op te bouwen. Stap voor stap. Voor mij bleek dit een goede weg. Het bleek dat ik niet "iets" fout deed, maar op alle onderdelen tijdens de heropbouw vond ik aspecten en aspectjes die de kata leert, en die een belangrijke verbetering voor mij waren. Nu train ik de kata zinvoller en met meer plezier – hoewel het nog steeds een "moeilijke" kata is en de uitvoering vrij zwaar, zeker als je hem meerdere keren achter elkaar doet. Ik wil jullie daarom de (her)opbouw van mijn "Sanchin" niet onthouden: 1. zorg voor een diepe buikademhaling, 2. aard (de voeten drukken in de vloer en de tenen pakken de grond), 3. leer de bewegingen van de kata, 4. vind het tanden en laat de adem hier omheen draaien, 5a. wortel (de voeten draaien in de grond, de spieren in de benen worden aangespannen, de knieën naar binnen geduwd), 5b. kantel het bekken en sluit het tanden, 6. trek de schouderbladen en ellebogen naar de grond, 7. zet je hoofd recht, 8. heb aandacht voor je lichaam en de omgeving en 9. laat je kata controleren en help andere met de kata (shime).

1. Zorg voor een diepe buikademhaling

Voor de uitvoering van Sanchin is een diepe buikademhaling cruciaal. De kata kan niet worden uitgevoerd zonder een diepe buikademhaling. Hiervoor worden de spieren rondom het bekken en de lage onderbuik naar buiten geduwd (en niet ingetrokken of samengespannen, een veel voorkomende fout), zodat daar een maximale ruimte wordt verkregen. Indien je nog niet over een diepe buikademhaling beschikt, doe je dit aanvankelijk actief, maar na verloop van tijd wordt het naar buiten gaan van deze spieren en het beschikbaar komen van de ruimte in de onderbuik meer natuurlijk en vanzelfsprekender. Als je de kata begint en loopt moeten deze spieren zo krachtig naar buiten zijn geduwd, dat je een voorwaartse trap naar de onderbuik kan opvangen.

2. Aard - de voeten drukken in de vloer en de tenen pakken de grond

De voeten worden actief in de grond gedrukt. De tenen worden gespreid en pakken de grond. Je moet hierbij niet omhoogkomen. Daarom moet je eerst de voet in de grond drukken, dan de voet vanaf de

binnenzijde ‘over de grond plat rollen’, de tenen spreiden en dan pas pakken. Het aarden is dus een soort golf: de voet drukt vanaf de binnenzijde van de voet/hak in de grond, de rest van de voet duwt je op de grond, de tenen spreiden en pakken de vloer. Als het nog niet goed lukt, is het goed om dit statisch te oefenen en zonder de verplaatsing te aarden. Sensei Higaonna hierover: “It is essential to first achieve correct focus and technique in the feet”.

Indien je de kata niet uitvoert met een diepe buikademhaling en geaarde voeten, is het geen kata Sanchin, maar iets anders.

3. Leer de bewegingen van de kata

De vorm en de bewegingen van de kata zijn uitgebreid uitgelegd in de reeds genoemde readers en worden hier niet herhaald. Vooral Volume 2 van Traditional Karate geeft alle aanwijzingen en is als bijlage bijgevoegd.

4. Vind hara of tanden en laat de ademhaling hier omheen draaien

Het tanden vind je door de ademhaling via je rug over je bekkenbodem te laten stromen en het natuurlijk te laten opkrullen. Voor een virtueel punt, is het verassend eenvoudig te vinden: het ligt ca. vier vingerbreedtes onder je navel, min of meer in het midden van je lichaam. Tijdens de inademing cirkelt de stroom nog een aantal maal om het tanden heen en gaat daarna tijdens de uitademhaling voorlangs je lichaam richting de mond. Zie ook de tekst en de figuren in de inleiding bij drie basiskwaliteiten en de tekst van Sensei Higaonna over de ademhaling in de bijlage. Je kunt in het begin ook rechtstreeks via de onderrug en de bekkenbodem naar het tanden ademen (en voorlangs uit); de uitgebreidere route via je neus over je hoofd en uiteindelijk naar je mond, kun je later toevoegen. In de oorspronkelijke versie van Kanryo Higaonna gaat de ademhaling rechtstreeks van de neus naar het tanden en vandaaruit terug naar de mond. Je kan experimenteren met vele andere manieren van ademhaling, mits ze via het tanden lopen.

5a. Wortel (de voeten draaien in de grond, de spieren in de benen worden gespannen, de knieën worden naar binnen geduwd)

Wortelen lijkt wat op aarden, maar ze verschillen in intentie en ze beginnen verschillend. Om te wortelen moet je eerst aarden, daarna duwt je de voeten vanuit het tanden spiraalsgewijs in de grond - de richting van de spiraal is dat de knieën naar buiten (zouden) gaan en de hakken naar binnen. Stel je inderdaad de wortels van een boom voor. Je voelt nu (ook) een aantal spieren in je benen (onder andere de kuitspier en de grote spier van je dijbeen) zich aanspannen. Houd deze vast. Daarnaast houd je de knie op z'n plaats/duwt je iets naar binnen: de spier aan de binnenzijde van het bovenbeen spant aan. Ook deze houd je vast.

5b. Kantel het bekken en sluit het tanden

Gelijktijdig kantel je het bekken achterover. De bilspieren span je hierbij actief aan en je trekt je ballen/vagina in; houd de grote buikspieren naar buiten geduwd (een mae geri kun je nog steeds opvangen). Dit heet weliswaar het sluiten van het tanden, maar van binnen ben je ontspannen en de ki stroomt vrij door het lichaam. Je lichaam is aan de buitenzijde aangespannen en hard, maar van binnen stroomt de ademhaling zacht en vloeiend.

6. Trek de schouderbladen en ellebogen naar de grond

Nu trek je de schouderbladen actief naar beneden. De grote rugspieren spannen – met name de grote rugspier of latissimus dorsi - zich aan. Ook je ellebogen duwt je actief naar beneden: de grote spieren aan de zijkant van je achterlichaam spannen zich aan (je blijft je ellebogen naar beneden duwen tijdens de stoot, de wering, de steek en de tora guchi). Nu kun je voelen of je schouders boven je bekken staan en je bekken boven je voeten. Indien dit niet zo is, corrigeer je dit natuurlijk (mensen die iets achteroverleunen, moeten dit dus corrigeren door het bekken iets naar achteren te verplaatsen). Overigens ‘krijg’ je tijdens het aanleren en uitvoeren van de kata en de technieken geregeld correcties. Uiteraard moet je die accepteren; het zijn vrijwel altijd verbeteringen.

7. Zet je hoofd recht

Nu moet je je hoofd nog recht boven je schouders zetten. Duw je kruin omhoog en trek de kin iets in of spits de oren. Je kijkt recht naar voren.

8. Heb aandacht voor je hele lichaam en omgeving

Uiteraard is dit onderdeel heel moeilijk te verkrijgen. Train ze ook gescheiden en met wat minder gespannen spieren en heb aandacht voor de ki in je lichaam. Ook is het goed de kata te trainen terwijl je aandacht hebt voor wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt (ook in bijvoorbeeld de rug, de voeten etc.). Overigens is het de bedoeling dat je uiteindelijk helemaal niet meer denkt (muishiki)!

9. Laat je kata controleren en help andere met de kata (shime)

Als je de genoemde teksten van Sensei Higaonna leest, valt de grote nadruk op die hij hecht aan 'Shime'. Doe dat dus ook. Bepaal hierbij het niveau van de partner. Bij beginners controleer je de buikademhaling en of ze goed aarden, de tenen spreiden en de grond pakken. Bij meer gevorderden kun je natuurlijk de volledige shime uitvoeren, zoals uitgelegd in bovenstaande literatuur. Begin altijd bij de voeten. Overigens betekent 'shime' eigenlijk het sluiten van je lichaam, maar het wordt ook gebruikt als term voor de Sanchin-training met een partner, die het sluiten van je lichaam, je houding en je beweging/techniek controleert.



Kongo Rikishi, de diamanten bewaker van de aarde. Klassiek voorbeeld voor de vechtkunstenaar.

Shisochin

Shisochin is door Kanryo Higaonna geïntroduceerd op Okinawa. Hij heeft de kata geleerd van Ryu Ryu Ko. De oorspronkelijke maker van de kata is onbekend. Shisochin betekent “vier openingen” of “vier richtingen” en dit heeft natuurlijk betrekking op de uitvoering van de shotei zuki (palmstoot) in vier richtingen, maar de kata bevat meer wendingen. Goju-ryu is de enige karatestijl met deze kata. De kata wordt gekenmerkt door veel en krachtige open hand technieken. Een arm met een open hand kan gemakkelijker ontspannen worden dan met een vuist, waardoor technieken sneller kunnen worden uitgevoerd.

Nukite zuki (speerhandsteek) en morote chudan shotei uke (dubbele open hand wering)

Vanuit musubi dachi zak je in en stap met een ronde beweging met het rechterbeen in sanchin dachi (voeten staan, zoals in alle kaishugata, recht). Gelijktijdig gaan de handen naar boven, schuiven ter hoogte van de solar plexus over elkaar heen naar de zijkant en maken voorbij de ellebogen – de ene er onderlangs, de andere er bovenlangs – een ronde beweging naar voren in morote chudan shotei uke (dubbele open hand middenhoge wering). De handen staan meer verticaal dan horizontaal. De ellebogen zijn vlak bij het lichaam (ongeveer een vuist hier vandaan) en maken een hoek van 90 graden. Bij verplaatsing, de wering en de steek moet je je een tijger voorstellen die een prooi besluipst en daarna plotseling bespringt. Je beweegt dus langzaam, cirkelvormig (enkel langs enkel) en met muchimi. Indien je bent geaard, sla je plotseling toe met een nukite zuki met veel kracht, snelheid en precisie. De hand die gaat steken trek je eerst krachtig terug in je zij, waarna hij eruit springt. Bij de nukite zuki is de hand een speer: de duim drukt tegen de muus van de zijkant van de wijsvinger, de palm en de vingers zijn gestrekt. De nukite is naar ganka, de tussenribruimte tussen de vijfde en zesde rib ter hoogte van suigetsu. De hand is niet helemaal het verlengde van de arm, maar staat op het moment van raken iets naar beneden. Na de steek springt de hand terug in chudan shotei uke als een bal die terugkaatst van een muur.

Hazusu wasa (bevrijdingstechniek)/Morote gedan barai (dubbele vegende wering)

Vanuit morote chudan shotei uke, maken de handen een kleine cirkelvormige beweging naar beneden, komen tegen elkaar aan voor de onderbuik en gaan met een scheppende beweging samen omhoog, de palmen naar boven. Ter hoogte van je sleutelbeen worden de handen een vuisten, pink eerst, alles met muchimi. Tijdens het omhooggaan van de handen, gaat de adem naar beneden, wordt het bekken gesloten, krullen de armen op en gaan de schouderbladen uit elkaar (de rug blijft recht en je blijft recht naar voren kijken).

Je stapt krachtig naar achteren in zenkutsu dachi en opent gelijktijdig je bekken en laat de spanning in de schouders en armen los. Je gebruikt het loslaten van de spanning in de morote gedan barai, de vuisten eindigen naast je lichaam. Draai de vuisten aan het einde iets naar binnen.



Chudan ura kake uke (middenhoge hoekwering met open hand) en shotei gedan barai (open hand vegende wering)

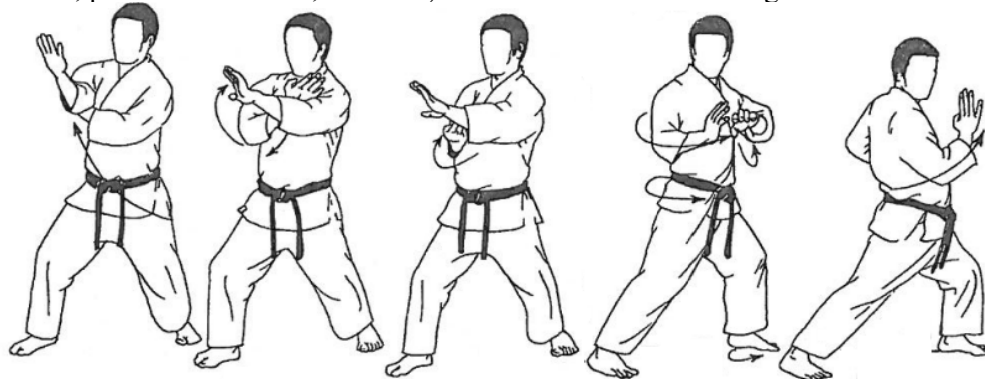
Je armen kruisen voor suigetsu, de vingers steken iets voorbij de ellebogen. Gelijktijdig zak je in je achterste been. Vanuit dit been breng je je lichaam vanuit je tanden naar voren; zorg ervoor dat je 45 graden ten opzichte van het shomen staat (anders sta je bij de volgende techniek niet op twee lijnen). De arm die de kake uke maakt, gaat onder de gedan uke arm door. De kake uke is alsof je een frisbee weggooit, maar je arm blijft bij je lichaam: de elleboog is en blijft een vuist breedte van je lichaam en de elleboog maakt na de kaki uke een hoek van 90 graden. De gedan barai arm (is door de elleboog van de andere arm gegaan) is ontspannen en recht naar beneden.



Chudan uchi kake uke (binnenwaartse hoekwering), hiki uke (trekkende wering) en ude osae (controletechniek met de arm op de elleboog)

De beide weringen worden uitgevoerd met muchimi. De armen bewegen samen en houden zoveel mogelijk contact, stel je voor dat je armen zitten vastgekleefd aan een arm van een opponent. De hiki uke hand begint gehoekt onder de elleboog en aan het einde van de techniek gaan beide handen samen naar de zijkant.

De ude osae wordt ingezet vanuit de afzet van het been en de heupen, de schouders en heupen bewegen samen, zorg ervoor dat je geen spierkracht van je schouders of armen gebruikt. Het hoofd draait aanvankelijk mee met het lichaam, maar blijft naar voren kijken. De grijpende hand trekt tijdens het draaien van de heup; de ude osae is snel en krachtig. Het ritme van de hele beweging (ura kake uke/gedan barai, pakken van de arm, ude osae) is snel – muchimi – krachtig.



Age hiji ate (opwaartse elleboog stoot) en ushiro hiji ate (achterwaartse elleboogstoot)

Breng je gewicht naar je linkervoet en sluit beide voeten tegen elkaar aan (heisoku dachi). Uiteraard is dit een oefenstand om meer balans te krijgen. Tijdens de beweging naar heisoku dachi adem je in en sluit je het bekken door het achterover te kantelen. Gelijktijdig worden je handen vuisten. Je opent je bekken en laat gelijktijdig ook je lichaam vallen terwijl je de beide elleboogstoten uitvoert. De knokkels van de hand van ushiro hiji ate blijven omhoog. In de bunkai is de ushiro hiji ate een stoot naar achteren en daarvoor zou je meer aandacht bij je knokkels moeten hebben.



Jodan shotei zuki (hoge palmstoot) en shotei gedan barai (lage open hand vegende wering)

Vanuit heisoku dachi blijf je laag. Je draait op je linkervoet 180 graden, de voeten blijven dicht bij elkaar. Als je gedraaid bent, stapt de rechtervoet naar achteren in zenkutsu dachi en deze rechtervoet blijft min of meer op zijn plaats tijdens de vier palmstoten, hij draait natuurlijk wel. Breng de hand van de stotende arm tijdens de draai omhoog, vingers omhoog terwijl je buik vult met adem. Voer de

shotei zuki en de gedan barai gelijktijdig uit. De shotei zuki is iets hoger dan de schouders. Denk bij de uitvoering niet te veel aan de gedan barai: deze arm zwaait eenvoudig naar beneden (maar zwabbert niet) en wordt nauwelijks gefocust. Beeld je in te stoten en te duwen tegelijkertijd. Concentratie in de palm en het tanden. De shotei zuki is een tanden zuki, bij deze serie bewegingen is de concentratie in het tanden cruciaal. Blijf bij de verplaatsingen laag.

Opmerking: in de bunkai is de palmstoot meer van beneden naar boven dan in de kata.



Chudan hiki uke (middenhoge trekkende wering), mae geri (voorwaartse trap) en hiji ate (elleboogstoot)

Stap van zenkutsu dachi met een cirkel (enkel langs enkel) in sanchin dachi. De hiki uke is met muchimi; blijf in (virtueel) contact met de arm van de opponent. De hikite is naar de zij met open hand, vingers omhoog. Behoud het blok bij de keage mae geri met de bal van de voet naar het kruis. De hikite blijft open maar (de andere hand) gaat naar de solar plexus tijdens de elleboogstoot. De elleboogstoot is naar ganka en de hand is open. Kiai!

Hiki uke (trekkende wering)

Beide hiki uke's zijn met muchimi, verplaats met een ronde beweging (enkel langs enkel) en de hikite is naar de zij, open hand, vingers omhoog. Uiteraard bewegen hand en voet gelijktijdig.

Shotei osae (open hand controlerend blok) en hiji uchi (elleboogslag)

De beweging begint met een kleine stap en draai van de linkervoet. Blok met muchimi. De werende hand gaat mee met het draaiende lichaam en gaat met een ronde beweging voor je gezicht langs voorbij de zijkant van je lichaam. Net voordat de werende hand in een rechte lijn teruggaat naar de solar plexus, gaat de elleboogslag over de pols heen. Deze elleboogslag maakt een ronde opwaartse beweging, het is een zware slag (vanuit het tanden, zorg voor zo min mogelijk spanning in de arm) en omhoog naar de onderkaak. Deze elleboogslag is dus om twee redenen heel anders dan de eerdere elleboogstoten en die in de Gekisai dai-kata's. Trek de werende hand krachtig naar de solar plexus.

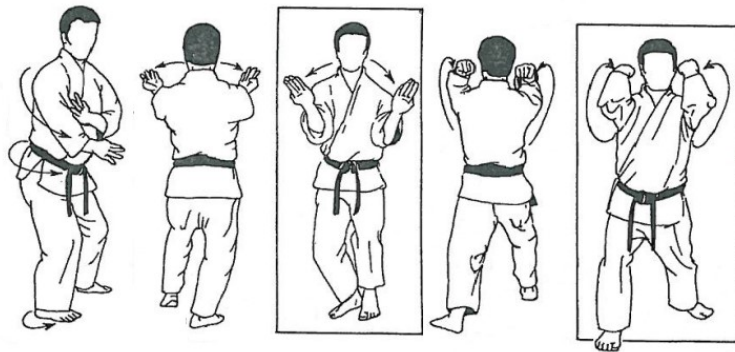
Morote chudan ura kake uke (dubbele middenhoge omgekeerde hoekwering)

Je draait op je rechterschoon in neko ashi dachi. Daarvoor gaan beide handen aanvankelijk samen naar de rechterzij. Daarna strekken ze horizontaal uit (vooral de rechter naar de linkerzij) voor de solar plexus (suigetsu), palmen omhoog. Beide armen strekken ver naar de zijkant (de vingers zijn buiten het lichaam) voordat de morote kake uke, aan het einde van de draai, met muchimi, wordt uitgevoerd. De handen worden zodanig gehouden dat als je er een groot boek oplegt, je kunt gaan lezen (veel horizontaler dus dan de morote chudan shotei uke aan het begin van de kata).



Morote hiji ate (dubbele elleboogstoot)

Stap door in zenkutsu dachi, draai de handen, beweeg ze iets naar beneden en maak vuisten (alsof je iets stevig pakt) - wijsvinger eerst - die onmiddellijk gaan grijpen en trekken. Stel je bij de trekkende beweging voor dat je een boompje uit de grond trekt, die eerst blijft vastzitten, maar daarna losschiet. Beide "elleboogstoten" zijn hoog, de handen eindigen naast de oren, knokkels omhoog, focus in de polsen.



Chudan ura kake uke (middenhoge omgekeerde hoekwering) en shotei gedan barai (openhand vegende wering)

Vanuit heisoku dachi (je komt niet omhoog) doe je een lange glijdende stap met het rechterbeen naar de achterzijde van de dojo. Tijdens de verplaatsing gaan de handen naar je zij, kruisen voor de solar plexus en steken voorbij je lichaam. Draai snel op je rechterbeen en gebruik de draai voor de weringen. De weringen zijn hetzelfde als voor de ude osae (controletechniek op de elleboog): frisbee en ontspannen naar beneden. De onderste hand is een vuist van de knie.

Breng beide open handen met een ronde beweging bij elkaar voor je gezicht en weer met een ronde beweging naar beneden. Leg de rechterhand in de linker, trek je voet terug in musubi dachi en draai beide handen.



Sluit de kata af.

Sanseru

Sanseru is door Kanryo Higaonna geïntroduceerd op Okinawa. Hij heeft de kata geleerd van de Ryu Ryu Ko. De oorspronkelijke maker van de kata is onbekend maar vermoed wordt dat deze kata afkomstig is van het Hond-boksen (Dog Kung Fu). Dit is (ook) een zuidelijke Kung Fu steil, met als bijzondere eigenschap tamelijk veel technieken voor het korte afstandsgevecht zoals worpen, klemmen en grondvechten. Sanseru betekent '36': 6 (oog, oor, neus, tong, lichaam en geest) x 6 (kleur, stem, reuk, smaak, tast en rechtvaardigheid).

Over Sanseru bestaat een belangrijke anekdote. In 1915 reisde Chojun Miyagi naar Fuzhou in China, waar Kanryo had geleefd en getraind. Daar ontmoette hij een andere student van Ryu Ryu Ko en hij liet de kata's zien die hij van Kanryo had geleerd, behalve Sanseru. De student was onder de indruk maar zei ook dat Sanseru miste. Miyagi zei dat hij deze wel had geleerd, maar niet had voorgedaan want het was zijn minst favoriete kata. Dankzij dit incident weten we twee belangrijke dingen: Kanryo heeft alle 9 kata's van Ryu Ryu Ko geleerd en hij heeft geen kata's verwijderd uit het systeem.

Morote chudan uke (dubbele middenhoge wering), chudan zuki (middenhoge stoot) en chudan kake uke (middenhoge hoekwering)

Net als bij het begin van Shishoshin, moet je bij deze technieken het beeld hebben van een tijger die zijn prooi langzaam besluipst en vervolgens plotseling toeslaat. Dus goed aarden en centreren, dan pas stoten. De wering volgt de stoot onmiddellijk op, als een bal die terugspringt van de muur. De elleboog blijft op dezelfde plek, een vuist van het lichaam. Je gebruikt je armspieren nauwelijks voor de wering. Houd na de derde stoot de linkerarm gestrekt.

Hazushi waza (bevrijdingstechniek)

Open de rechterhand en draai de hand met een kleine cirkel naar de voorzijde, de elleboog blijft min of meer op z'n plek. Trek gelijktijdig de andere hand terug in de zij (beide met muchimi), de hand nog steeds een vuist. Open de vuist terwijl hij gelijktijdig op de rechterbovenarm slaat, net boven de elleboog (alsof je iets vangt), de vingers naar boven de duim naar beneden. Voer de hanzushi waza krachtig en snel uit. Stap met het rechterbeen naar achteren in zenkutsu dachi en trek gelijktijdig de rechterarm terug (de open hand wordt een vuist). De linkerarm/hand arm gaat krachtig langs de arm schuin naar voren; alsof je het plastic beschermklaagje van een elektriciteitsdraad stript. Deze hand eindigt boven de knie.



Tsukami en nage waza (grijp- en werptechniek)

Stap in een rechte lijn voorwaarts met het rechterbeen in zenkutsu dachi, buig voorover (houd de rug recht) en schep naar de onderzijde van de knie van een denkbeeldige opponent van gelijke grootte, waarna je deze naar je toe trekt. Onmiddellijk/gelijktijdig gevolgd door een palmstoot richting de denkbeeldige bovenknie van de opponent. De armen eindigen iets gekruist, de polsen boven elkaar.



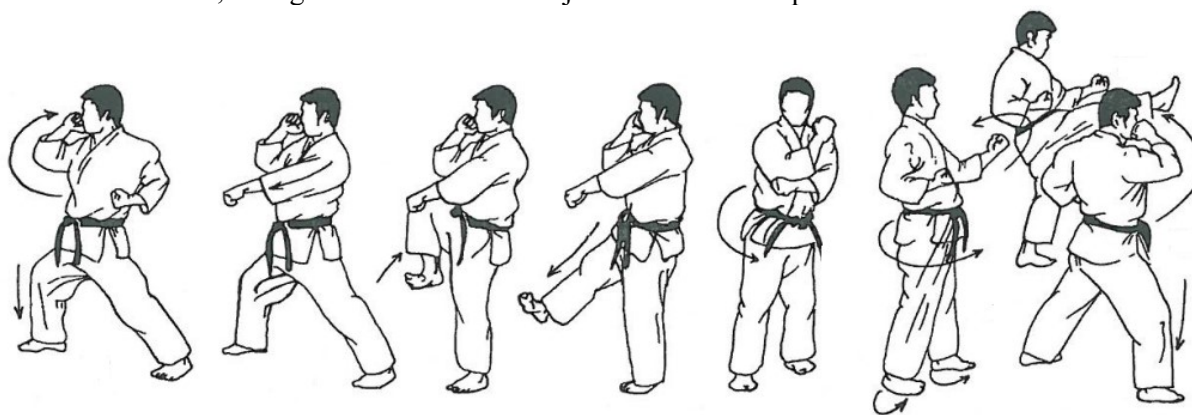
Ippon mae geri (dubbele voorwaartse trap)

De handen draaien iets, komen boven elkaar en wijzen naar voren, dit houd je zo tijdens de uitvoering van beide trappen. Probeer deze trappen zo snel mogelijk uit te voeren, maar blijf natuurlijk letten op de juiste uitvoering, zoals een rechte rug. De keage mae geri is met de bal van de voet naar het kruis (kijk uit dat je deze techniek niet te laag uitvoert), eindig in zenkutsu dachi en vervolg met een even snelle mae geri met het andere been.

Hiji ate (elleboogstoot), gedan zuki (lage stoot), kansetsu geri (zijwaartse trap naar de knie), chudan uke (middenhoge wering) en mae geri (voorwaartse trap)

De hiji ate, de gedan zuki en de kansetsu geri moeten uitgevoerd worden met veel kracht en snelheid. Na de tweede mae geri (van de vorige techniek) wordt de voet neergestampt en de kaatsende impuls wordt gebruikt voor de voorwaartse hiji ate. Bij de gedan zuki strekt het been wel, maar de heup draait niet in, het lichaam blijft hanmi (= half uitgedraaid). Na de elleboogstoot en de lage stoot wijzen de armen iets naar binnen. Trek de rechtervoet terug over de vloer en trek hem pas omhoog als hij bij de andere voet is. Laat gelijktijdig het tanden vollopen voordat je de kekomi kansetsu geri (knietrapp met de zijkant van de voet) uitvoert en vul je buik weer na de trap bij het terugtrekken van de voet naar de eigen knie. Tijdens de trap houd je de armen in de positie van de elleboog- en gedan stoot. Trek de voet/knie krachtig en tamelijk hoog terug (de voet is naast de knie) en gebruik deze impuls voor draai van 180 graden.

Na de draai stap je met de rechtervoet in sanchin-dachi en voer gelijktijdig een chudan yoko uke uit. Het vullen van de buik, het optrekken van de voet, het draaien en de wering zijn vrijwel één beweging. Neem even rust na de wering voordat je de mae geri uitvoert. De keage mae geri is met de bal van de voet naar het kruis, eindig in zenkutsu dachi als je de voet neerstampt.



Seiken en shotei gedan kosa uke (schaarblok met vuist en open hand)

Vanuit zenkutsu dachi, zet je de achterste voet op de lijn van de voorste, draai en val gelijktijdig van een hoge in een hele lage shiko dachi en voer gelijktijdig een kosa uke (schaarblok) met de vuisten naar beneden uit. Voel dat de impuls van het vallen van je lichaam in de wering wordt gebruikt. De rechter- is bij de vuistwering voor de linkerarm. Verplaats hierna je gewicht naar je linkervoet en trek de rechtervoet vlak langs de linker, draai en voer een shotei gedan kosa uke (schaarblok met open handen dus) in diepe shiko dachi uit, eveneens recht naar beneden en ditmaal is de linker- voor de rechterarm. Let erop dat je tijdens de beweging de schouders niet lift en de rug recht houdt.

Shotei jodan age uke (hoge open hand hoge wering) en osae hiki waza (trekkende, controlerende techniek)

Breng je gewicht naar je linkerbeen, blijf laag en beweeg vanuit je achterste been - aanvankelijk snel, maar dit gaat tijdens de beweging over in muchimi - in shiko dachi, de voeten gaan vlak langs elkaar heen. Voer een jodan age uke uit, aan het einde is de arm licht omhoog gebogen en de ogen kijken net onder de onderarm door. De beweging tijdens de verplaatsing is aanvankelijk snel, daarna met muchimi. Trek gelijktijdig de linkerhand met muchimi in een trekkende beweging terug, in een rechte lijn, palm omhoog vingers zijwaarts gestrekt, eindigend onder seigetsu.

Awase zuki (dubbele rechte en omgekeerde stoot)

Dit is de krachtigste beweging in de kata. Verplaats je gewicht wederom naar je linkerbeen en trek je rechterbeen terug in een hoge nekoashi dachi (geen stand maar een moment in de beweging). Verplaats de handen in een cirkelende beweging naar je zij, ze zijn dan nog steeds open. Zet af en verplaats krachtig en snel voorwaarts; de rechtervoet eerst, gevolgd door de linker en eindig in sanchin dachi. De storm/stoot begint (pas) als alle adem in het tanden is gearriveerd en met het maken van de vuisten door het aanspannen van de duim en de wijsvinger, dan nog in de zij. Tijdens deze beweging

concentreer je je op het maken van de vuisten en voer je een zeer krachtige awase zuki uit. Kiai! Let er op dat je diep inademt naar het tanden. Focus krachig tijdens het raken op het tanden en de knokkels van de vuisten. De ura zuki is boven de knie van het voorste been, net zoals in Gekisai dai ichi.

Ippon chudan uke (tweevoudige middenhoge wering)

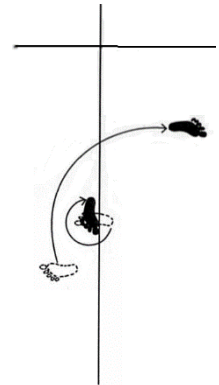
Verplaats je gewicht wederom op je linkerbeen, stap met het rechterbeen zijwaarts (het lichaam zinkt fors) en draai 180 graden in sanchin dachi. Voer gelijktijdig een chudan uke uit, de vuisten gesloten. Stap voor de tweede chudan uke met een cirkelbeweging door, voet en hand bewegen synchroon.

Morote ko uke (dubbele polswering)

Draai het lichaam 180 graden, door met de linkervoet naar achteren te stappen, eindigend in shiko dachi. De voet maakt een cirkel (de enkels gaan dus niet vlak langs elkaar) en houdt contact met de vloer. Open gelijktijdig de handen. De bovenste hand (de rechter) valt naar binnen, gaat het meest langs het lichaam als beide armen om elkaar heen draaien en wordt uiteindelijk de voorste/bovenste hand van morote ko uke (dubbele polswering of bidsprinkhaan-wering). De rechterhand



weert omhoog en de linker kan opzij gaan weren. Hierom ondersteunt de duim van de rechterhand (omhoog) de ringvinger (het gedeelte van de rug van de hand onder de pink/ringvinger wordt harder); de duim van de linkerhand (kan zijwaarts gaan weren) ondersteunt de middenvinger (het middengedeelte van de rug van de hand wordt harder). In de kata gaat de linkerhand niet opzij en blijft in een afwachtende houding, in de bunkai weert hij wel opzij. Let erop dat je de aandacht concentreert op raakpunten van beide polsen. Breng beide handen iets omhoog, cirkel ze terug en leg de rechter in de linker.



Trek nu pas je voet terug in musubi dachi en beëindig de kata.

Sepai

Saifa is door Kanryo Higaonna geïntroduceerd op Okinawa. Hij heeft de kata geleerd van de Ryu Ryu Ko. Sepai betekent letterlijk 18 (handen), 6 (kleur, stem, smaak, reuk, tast en rechtvaardigheid) x 3 (goed, slecht en vrede).

De laatste vier kata's zijn het meest karakteristiek voor Goju-Ryu karate. Ze bevatten meer contrast tussen hard en zacht, snel en langzaam en groot en klein. Zo komt de hikite minder voor en de meeste bewegingen zijn twee handige technieken, waarbij vaak ook nog een verschil is in de bewegingskwaliteit van de afzonderlijke armen.

Twee cirkels

Stap vrijwel recht naar achteren en zink daarna pas in shiko dachi. Beide cirkelende bewegingen beginnen tijdens de draai van het lichaam. Beweeg de linkerhand in een kleine cirkel, langs de schouder voor het hoofd langs en deze eindigt voor suigetsu, vingers omhoog. De rechterhand blijft aanvankelijk ter hoogte van het kruis en blijft dicht bij het lichaam en maakt een veel grotere cirkel, net boven het voorhoofd langs en eindigt ter hoogte van de ogen, de arm vrijwel gestrekt.

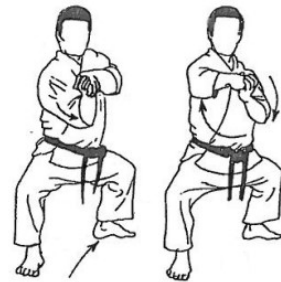
Hazushi waza (losmaaktechniek of tweehandige stoot)

Stap met het achterste been naar voren (enkel langs enkel, dan pas naar buiten). Beweeg gelijktijdig de linkerhand in een cirkel aanvankelijk iets omlaag en daarna omhoog. De rechterhand gaat iets naar beneden en leg beide handen in elkaar.

Trek de handen heel iets in, maar beweeg vooral vanuit het tanden met het hele lichaam naar voren (doordat het lichaam naar voren gaat, gaan ook de handen voren). Draai de handen en wip/duw/draai ze naar voren. Gebruik bij deze losmaak techniek ook je lichaam, zoals je ook in de bunkai doet. Eindig in han zenkutsu dachi (drie voeten lang).

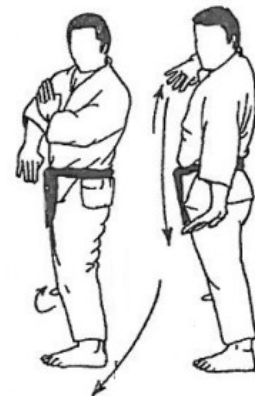
Hazushi waza (losmaak techniek)

Draai de hakken zodat je in shiko dachi kunt vallen. Houd de handen in elkaar en dus de linker elleboog tegen het lichaam. Maak voorspanning door je lichaam op te krullen (net als in de losmaak-techniek met de hiji ate in Seiyunchin: bekken gekanteld, schouders naar voren (maar rug recht) en armen in elkaar gedraaid) en val in shiko dachi, gelijktijdig laat je de spanning los en wipt de rechterarm omhoog (alsof je de dop van een bierflesje wipt).



Hanzushi waza (losmaaktechniek)

Breng je gewicht op je rechtervoet en beweeg het been iets in de richting van de andere voet en dan in een rechte lijn naar voren in kokotsu dachi (achterwaartse stand), breng gelijktijdig je linkerhand vlak boven de rechterelleboog (als in Sanseru). Trek de rechterarm in een rechte beweging krachtig schuin terug omhoog; de hand eindigt bij de schouder en de elleboog wijst schuinomhoog naar achteren. De beweging is snel, maar ook zwaar en klevend, vergelijkbaar met deze techniek in Sanseru. De linkerhand schuift over de rechterarm en eindigt boven de knie/onderzijde dijbeen (heeft ook een elektriciteitsdraadje gestript), de hand open met een hoek van bijna 90 graden in de pols.



Mawashi osae uke (controlerend cirkel wering), jodan shutei uchi (meshandslag), mae geri (voorwaartse trap), morote hiji ate (dubbele elleboogstoot) en uraken uchi (knokkelslag)

Nog steeds in kokotsu dachi, beweeg de linkerhand met muchimi in een vrij grote cirkel (bijvoorbeeld langs de rechterschouder) voorwaarts, de arm gebogen, je kijkt net over je hand heen. Tijdens deze hele controlerende wering blijft de elleboog op dezelfde plek en de hoek tussen de hand en de onderarm (bijna 90 graden) behouden.

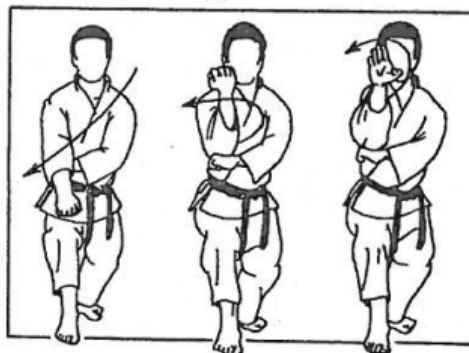
Draai het lichaam iets en verplaats het lichaamsgewicht van kokotsu dachi naar zenkutsu dachi (de voeten blijven op één lijn), neem in de draai vanuit de heup de rechterarm mee en voer een snelle shuto uchi uit naar de slaap. De rechterarm is tot het moment van focus ontspannen. Gebruik hiervoor ook het krachtig terugtrekken van de linkerhand naar de zij, palm naar beneden, nog steeds met de hoek tussen de hand en de onderarm.

Voer met het achterste been een mae geri naar het kruis uit, behoud bij de trap de positie van de handen. Stap terug in shiko dachi, voer gelijktijdig (op het moment van neerkomen) een ushiro en hiji ate uit (de vuist draait). Hiervoor gaat de rechtervuist eerst naar de zij, vlak boven de linker, de vuisten draaien tijdens de morote hiji ate. Gevolgd door een uraken uchi naar het neusbot van een denkbeeldige tegenstander.



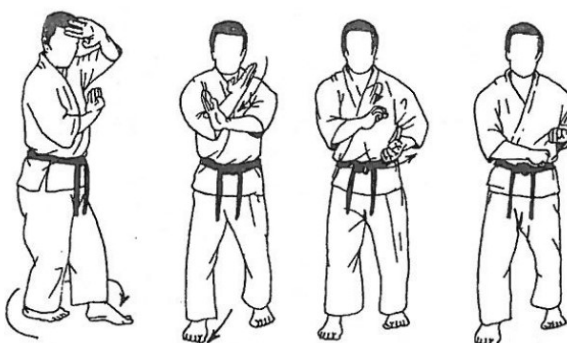
Gedan barai (lage wering), chudan uke (middenhoge wering) en 'tsukami' uke (pakkende wering)

Draai op je linkervoet naar de achterzijde van de dojo naar een lage nekoashi dachi. Voer gelijktijdig met de rechterhand met muchimi een gedan barai uit, de linkervuist druk je tegen je lichaam en de elleboog van de rechter aan. Voer een chudan yoko uke en een chudan hiki uke (hij trekt niet maar pakt wel) uit, eveneens met muchimi en de linkervuist en rechterelleboog blijven min of meer op hun plaats.



Maki age (breektechniek)

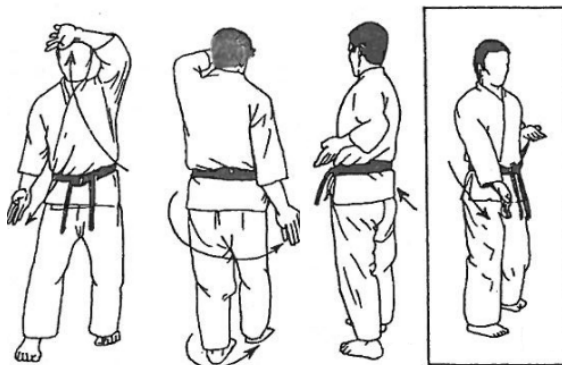
De volgende breek-techniek is vrijwel onmogelijk op papier uit te leggen. Begin door de rechterhand naar buiten te laten vallen en verder naar beneden te laten vallen. Gelijktijdig draai je 180 graden in sanchin dachi. Eveneens gelijktijdig gaat de linkerhand open en in een cirkelvormige beweging langs je zij en langs je voorhoofd. Daarna gaat deze arm naar beneden voor de rechterarm langs en beide armen passeren elkaar voor je ganka/seigetsu. Als de onderarmen elkaar gepasseerd zijn, worden de handen vuisten, houdt de cirkelende, controlerende beweging op en maakt je lichaam zich klaar voor de krachtige breektechniek, je 'draait en trekt' de beide armen recht naar boven en beneden; de rechtervuist eindigt iets boven de knoop van je band (knokkels omhoog), je linkervuist bij linker-ganka/maag (knokkels naar beneden). De breektechniek is krachtig vanuit het tanden, het bekken kantelt achterover tijdens de techniek.



Gedan furi uchi (lage slag)

Vanuit sanchin dachi, zak iets in en draai 270 graden naar een rechter sanchin dachi. De voet wordt tijdens de beweging niet opgetild, maar blijft op de grond. Gelijktijdig gaat de linkerhand omhoog en gaat langs het achterhoofd (!) en cirkelt als controlerend hoekblok door in een open hand hikite, vingers naar beneden. De rechterarm gaat naar de zij en maakt de gedan furi uchi naar het kruis van een denkbeeldige tegenstander. De arm is natuurlijk vrij van spanning, de zweepslag wordt niet gefocust. Gebruik de draai ook in de beide bewegingen.

Opmerking: in de bunkai wordt ook gebruik gemaakt van de beweging van de tegenstander.



Shotei oshi (open hand duw) en gedan harai uke (lage vegende wering)

Zink vrij diep in sanchin dachi naar beneden en zet af vanuit je achterste voor een lange stap: linkervoet eerst, daarna schuift de rechter aan naar voren in renoji dachi. Deze suri ashi is smooth en snel, het lichaam blijft iets uitgedraaid. Draai gelijktijdig de linkerhand in de zij beweeg hem cirkelend en controlerend voor je borst en kruis langs in shotei oshi, de hand eindigt naar binnen iets naast je heup. De andere hand maakt een kleine shotei oshi, eindigend voor suigetsu, vingers omhoog. Als je zinkt adem je diep in en je ademt pas uit als beide technieken zijn uitgevoerd en de verplaatsing is afgerond. Dit heet noon-ademhaling. De kracht van de duw komt uit de afzet, de beweging en de ademhaling, niet vanuit spierkracht.

Morote nakadaken zuki (dubbele kippenbekvuist stoot) en ashi barai fumikomi (stampende voetveeg)

Stap van renoji dachi in shiko dachi, blijf opzij kijken. De rechterarm gaat omhoog en voor de linker langs; de hand van de rechter eindigt bij de linker-ganka (5e tussenribruimte, op de lijn met suigetsu) en de linker voor de rechter-denko (de zevende rib). Trek vervolgens met muchimi beide open handen naar de zij, waar ze nakadaken vuist (kippenbekvuist) worden. Op hetzelfde moment kijk je recht vooruit en voer je met de rechtervoet een grote ashi barai fumikomi uit. Gelijktijdig valt je lichaam naar beneden, blijf je naar voren kijken en voer je recht naar beneden een morote nakadaken zuki uit. Je lichaam valt in een diepe shiko dachi, voel dat je het vallen van het lichaam gebruikt bij de uitvoering van de techniek. De ashi barai is veel groter dan in andere kata's. De fumikomi is het krachtigste moment van de kata; je stamp je voet hard neer. Kiai!



Chudan yoko uke (middenhoge wering) en jodan furi zuki (hoge zwaai stoot)

Nadat de vorige beweging ook in de andere richting is uitgevoerd eindig je in een diepe shiko dachi. Verplaats je gewicht naar de linkervoet en beweeg de rechter in de richting van de linker om hem vervolgens weer recht naar achteren te bewegen. Daarna draai je op de rechtervoet 180 graden in nekoashi dachi. Gebruik de draai voor de jodan furi zuki (met de bovenzijde van de vuist) en de chudan yoko uke. Beide bewegingen worden weliswaar even snel uitgevoerd, maar de bewegingskwaliteit van beide verschilt aanzienlijk. De furi zuki is een grote cirkel met de arm geheel vrij van spanning. De kracht van de beweging komt uit het tanden, de draai van het lichaam en de snelheid en gewicht van de arm. De



yoko uke is relatief klein, krachtig en gefocust (om dit eigen te maken is het gewenst beide weringen aanvankelijk afzonderlijk te trainen in de draai).

In nekoashi dachi, glij (suri ashi) met de rechtervoet ver en iets schuin naar voren en kruis met de linker achterlangs in bensoku dachi (schaarstand, de knieën raken elkaar en beide voeten drukken op de vloer) en voer de furi zuki en yoko uke uit, eveneens met dezelfde snelheid en met de verschillende bewegingskwaliteiten.

Chudan hiki uke (middenhoge trekkende wering)

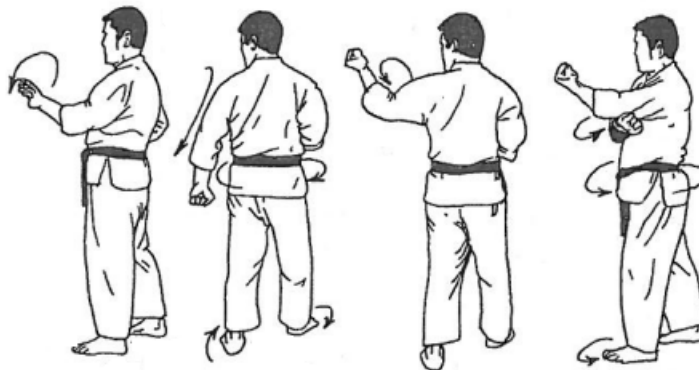
Zak diep in en draai op de ballen van beide voeten 180 graden in sanchin dachi. Voer gelijktijdig met muchimi een chudan hiki uke uit, de rechterhand eindigt in de zij als open hand, vingers omhoog.

Gedan furi uchi (lage slag) en jodan uraken uchi (hoge knokkelslag) en chudan yoko uke (middenhoge zijwaartse wering)

Draai wederom op de ballen van de voet en voer gelijktijdig een gedan furi uchi uit met het midden van de vingers (beerhand), de duim ligt krachtig tegen de zijkant van de hand gedrukt. De rechterhand wordt een vuist en gaat naar de zij. Na de gedan furi uchi draai je onmiddellijk weer op de ballen van je voet terug in sanchin dachi en voer gelijktijdig een uraken uchi naar jinchu uit, de hand is dan een 'gewone' vuist, de duim verplaatst zich dus tussen beide snelle slagen in. Beide slagen worden niet gefocust en de arm is vrij van spanning; de snelheid van de arm komt uit het tanden en onder andere uit de (tegengestelde)

bekkenbeweging. Het bekken moet snel bewegen, terwijl je draait op je voeten. De andere hand blijft een vuist in de zij. Beide slagen moeten met zo min mogelijk spanning worden uitgevoerd en er moet zoveel mogelijk gebruik gemaakt worden van de draai, stel je voor dat de slagen twee cirkels in lucht beschrijven, die loodrecht op elkaar staan.

De technieken worden gevolgd door een chudan yoko uke met de vuisten.

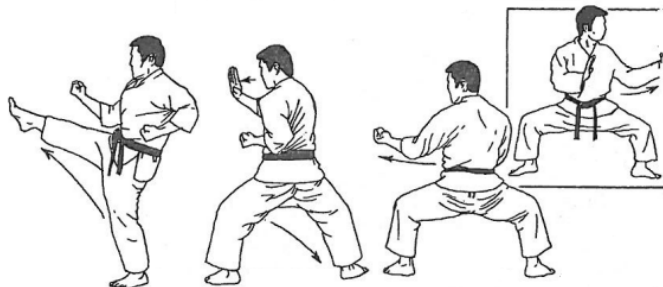


Mae geri (voorwaartse trap) en ura zuki (omgekeerde stoot)

Trap krachtig (keage) met het rechterbeen naar het kruis van een denkbeeldige tegenstander en trek de voet terug in shiko dachi. Behoud het blok tijdens de techniek. Gebruik het terugtrekken en neerzetten van het been en het terugtrekken van de andere hand voor een krachtige ura zuki, de onderarm is evenwijdig aan de vloer, de

schouderbladen zijn actief naar achteren/beneden getrokken. Trek de andere hand naar suigetsu, open hand, vingers naar boven.

Het gevoel bij beide slagen, de wering en de trap is: los en snel (beide slagen), muchimi (wering) en krachtig en hard (trap)



Ninoji no kamae (ninoji stand)

Van shiko dachi stap met de rechtervoet (met suri ashi) in een grote cirkel naar achteren in nekoashi dachi. Trek het linkerbeen in een cirkel mee. Trek in de achterwaartse beweging beide armen mee, beginnend vrijwel gestrekt, eindigend tegen het lichaam aan. Ze eindigen een vuist-breedte van elkaar vandaan, met open handen de rechterhand boven (de linkerhand dus naar boven en de rechter naar

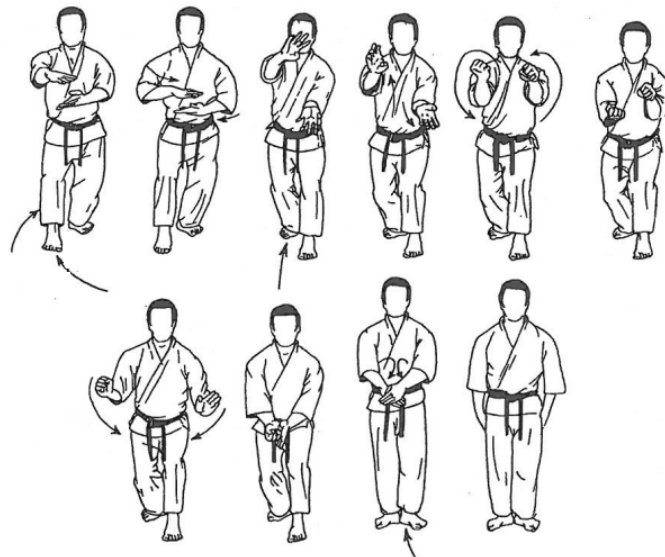
beneden). Dit heet ninoji no kamae. Heb bij de uitvoering het beeld dat je (met twee handen) een vuist vangt en daarna de opponent meetrekt naar achteren.

Nage waza (werptechniek)

Doe met het rechterbeen een grote stap naar achteren en trek de linker bij in nekoashi dachi. Draai op hetzelfde moment beide armen met open handen met muchimi kloksgewijs rond, de rechter komt voor het gezicht, de linker voor het kruis. Beide komen voor bij het gezicht min of meer bij elkaar. Ze pakken, worden vuisten en trekken daarna krachtig, beide ellebogen een vuist van het lichaam verwijderd.

Morote mawashi uchi (dubbele cirkelende slag)

Beide vuisten cirkelen naar buiten en vallen naar beneden, zonder spanning in de arm. De rechterhand opent in de zwaai, de linker vuist valt hierin (de open hand is dus, in tegenstelling tot Saifa, boven de knie). Focus tijdens het raken beide handen, de vingers van de open hand nog gestrekt. Trek de linkervoet terug in musubi dachi, draai gelijktijdig de armen in een vrij grote cirkel (ongeveer voor de keel langs) en beëindig de kata.



(Geciteerde) Literatuur

- Higaonna, M. (1990). Traditional Karate, Volume 1-4. Japan: Minato Research/Japan Publications.
- Higaonna, M. (1995). The History of Karate - Okinawa Goju-ryu. Dragon Books.
- Bishop, M. (1989). Okinawan Karate, teachers, styles and secret techniques. A & C Black Publishers Ltd.
- Habersetzer, R. (1991). Wado-Goju-Shito Kata. Editions Amphora, Paris.
- Leijenhorst, S. (2000a). Okinawa Goju-Ryu Karate-do Shido Taikei (Curriculum). Wageningen, Kenkon (downloadable).
- Leijenhorst, S. (2000b). Okinawa Goju-Ryu Karate do. Video Transcriptions by Sensei Morio Higaonna. Wageningen, Kenkon (downloadable).
- Leijenhorst, S. (2003). Heishu Kata (Heishugata) The Core Katas of Goju-ryu. Wageningen, Kenkon (downloadable).

Bijlage. Text from Traditional Karate, Morio Higaonna, volume 2, page 29 - 37

Part Three. Sanchin Kata of Miyagi Chojun Sensei

Why He Changed the Kata

When a part of the human body is not used, it degenerates. For example, since human beings began wearing shoes, the toes have lost most of their coordination and agility. This fact is demonstrated clearly when you compare the toes to the fingers. So it is with movement: human beings naturally move forward, not backward, and have developed their muscles and instincts accordingly. Therefore, when moving backward, you must concentrate on what you are doing since it is not a natural movement.

It was to develop this kind of backward movement that *Miyagi Chojun Sensei* revised *Higaonna Kanryo Sensei's* original *sanchin kata*. When moving backward, concentrate on your heels, soles of your feet, knees, back muscles, and anus muscles. As your development progresses, the muscles in these areas become more and more powerful and your technique more precise. Also, for people who have lower back problems, this type of training will strengthen these muscles and so help to prevent injury.

When moving backward, your stride naturally becomes shorter than when you are moving forward. In karate it is important to maintain the same length of step while moving backward as you use while moving forward. When you move forward three steps and then move back three steps, it is important to return to your original starting position.

Posture and Foot Movement

Begin in *musubi dachi kamae*, keeping the *tanden* tensed. As you begin your first inhalation, execute a *morote chudan yoko uke*, simultaneously sinking your body and sliding your right foot smoothly forward in a circular movement into *migi sanchin dachi*. As the block is focused, exhale in one quick, strong breath, tightening the *tan den* even more. When in *sanchin dachi* make sure that the heel of the front foot is on the same plane as the toes of the rear foot. If you want to measure for correct distance, without moving your feet, lower the knee of your rear leg to the heel of your front one. If the width of your stance is correct, they should just meet. Your feet should grip the floor using *tako ashi*, in which you first spread your toes as wide as you can and then grip the floor, rooting yourself firmly to the ground. This also helps in maintaining tension in the muscles of the legs and buttocks, like clenching your fist in order to tense the arm muscles. Your toes and knees should be turned inward, the knees bent and directly over the toes in a vertical line. Draw the anal muscles and buttocks under and inward, and the testicles up, concentrating all of your power in the *tanden*. To execute this *sanchin* stance properly, you must keep your chin slightly down and your eyes must be fixed straight ahead, focused in the distance. You must keep your chest open so as not to restrict your breathing.

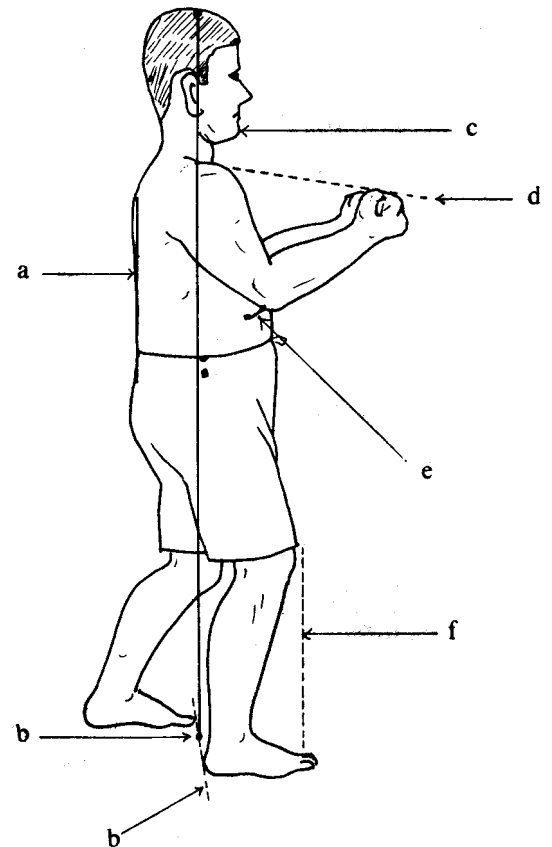


You must take care to keep your spine straight, shoulders down, and chest open. When executing *chudan yoko uke* keep the upper arms close to the sides, elbows one-fist from the body and bent at a 90° angle (it is at this angle that you have greatest power) with the fists slightly lower than the shoulders. The fists should be tightly clenched and turned out from the body slightly. This is *sanchin* stance.

In the next movement, sliding your forearm against your body, pull the left elbow backward as far as possible, keeping the shoulder down, until you feel as if your shoulder blades are touching. Open the chest and breathe in deeply as you do this. Then, as you slowly exhale, push your fist forward, keeping your muscles tensed and utilizing all of your power. Concentrate your power in the first two knuckles and exhale completely, using one quick "hatt", at the point of execution. As you exhale this "hatt" you must tighten the *tanden* and all the muscles of the body even more. This sequence of movements is then repeated once in left *sanchin dachi* using the right hand, and then once again in right *sanchin dachi* using the left hand.

It is important to remember when moving in this *kata*, never lift your foot from the floor. Always move in *suri ashi* (sliding your foot smoothly and in a circular motion, forward or backward). When moving forward or backward, you must keep your muscles tightened, never releasing the tension, keeping your posture correct. When moving backward be extra careful not to lift your heel from the ground, which is a common error. You must move your foot as if you are searching for something with your heel. When moving in this *kata* you must concentrate on all the muscles of the body.

- a. Straighten your back.
- b. Your body should be positioned so that if you drew a line from the top of your head to the floor, it would end at the back of the heel of the forward foot.
- c. Draw your chin slightly inward.
- d. Elbows should be bent so that the fists are slightly lower than the shoulders in such a manner that water would slowly flow down between the two points.
- e. The distance between your elbows and your sides should be one fist width.
- f. The knee and the ends of the toes of the forward foot should be in line.
- g. The beginner should use the inside of the foot (the shaded area) when sliding the foot.
- h. The inside of the foot (the shaded area) should be firmly gripping the ground.
- i. For a firm stance, first spread your toes and then grip the floor. The grip should be so strong that you feel as though you are rooted into the ground like a tree.



Basic Breathing

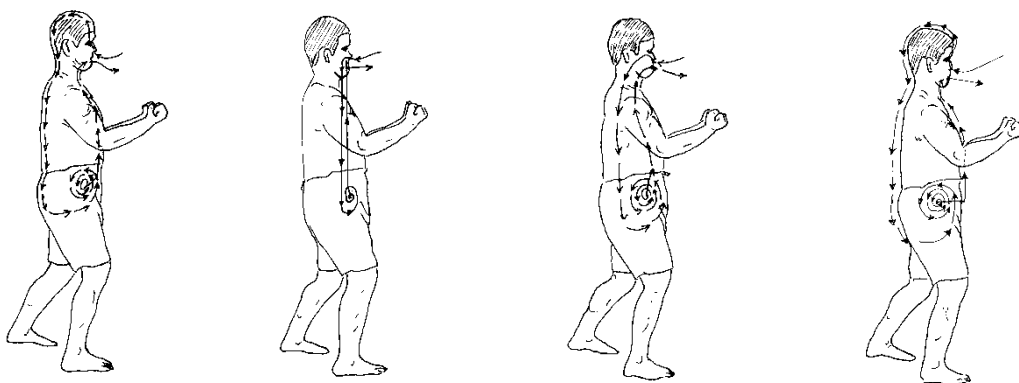
There are four basic types of breathing in *sanchin kata*.

- a. Inhale very slowly and deeply, then exhale slowly and completely.
- b. Inhale very slowly and deeply, exhale quickly.
- c. Inhale quickly, exhale slowly and completely.
- d. Inhale quickly, exhale quickly.

In normal everyday breathing, you inhale air through the nose which then goes to the throat, windpipe, and into the lungs. It is in the lungs that oxygen enters the blood and carbon dioxide is expelled. But when you perform *sanchin kata*, you imagine that the air does not stop in the lungs, but continues down into the lower abdomen: *sanchin* breathing is abdominal and does not cause the chest to rise up.

To further explain, the *sanchin kata* most practiced is that of *Miyagi Chojun Sensei* which uses type a breathing. When you practice this type of breathing you must imagine a stream of air entering your body through the nose and following a path up and around the head, down the neck and back, passing under the groin to be concentrated in the *tanden*, where it is coiled into a tight ball as you complete your inhalation. As you exhale slowly and smoothly, the air rises from the *tanden* to the navel, to the solar plexus, to the throat, and out slowly from the mouth. As you complete your exhalation, you must give one last strong push, tightening the *tanden* and all of the muscles, and expelling the air completely (image 1). The most important things to remember when performing *sanchin kata* are that the breathing and movements should be completely coordinated and that the muscles must be kept tensed throughout the performance.

Higaonna Kanryo Sensei's sanchin kata utilizes the quick breathing technique (type d). When the air enters the body through the nose, it is visualized as taking the quickest route to the *tanden* through the throat, to the solar plexus, to the navel and into the *tanden*. It follows the same path on exhalation (image 2).



These two different breathing techniques of *sanchin kata* can be further illustrated. For example, imagine you have a handful of powder on a table. Using *Miyagi Chojun Sensei's* breathing technique, upon exhaling you would blow the powder away particle by particle, and it would take quite a-long time for all the powder to disappear, whereas with *Higaonna Kanryo Sensei's* breathing technique,

the powder would be blown away all at once, as if a small tornado had suddenly struck and whisked it away.

Summary of Key Points

- a. Maintain the correct posture at all times.
- b. Use abdominal breathing.
- c. The muscles of the body must be kept tensed at all times and never relaxed.
- d. Be conscious of every part of the body.
- e. Breathing and movement must be completely coordinated.
- f. Practice *sanchin kata* every day, with extra practice in the areas where you are weak.

Points of Concentration in Sanchin Kata

- a. Eyes look straight ahead.
- b. Draw the chin in slightly.
- c. Keep the shoulders lowered.
- d. Keep the chest open and the stomach muscles tightened.
- e. Straighten the spine.
- f. Tighten the latissimus dorsi muscles.
- g. The elbows, when drawn in, are one fist width from the sides of the body.
- h. Turn the forearms outward, keeping the fists tight.
- i. Tighten the anus muscles.
- j. Tighten the buttock muscles and the inner thigh muscles.
- k. Bend the knees and turn them in.
- l. Turn the front of the thighs inward and tense the muscles.
- m. Spread the toes and grip the ground with both the toes and soles of the feet as if you are trying to root yourself to the ground.

Checking for Proper Muscle Control and Concentration in the Student

The teacher, by using this teaching method, helps the student to concentrate more fully on tightening his muscles. These steps should be performed in order.

- a. With hands flat on the floor, the instructor should press the outer edge of his hands against the insides of the student's feet to ensure that the arch is not raised.
- b. Grasp the ankles to make sure that the student is concentrating power in the legs and that the feet are rooted to the floor.
- c. Slap the sides of the thighs to make the student concentrate on the muscles there, then slap them again harder to make sure that the muscles are fully contracted and to keep his concentration acute.
- d. Slap the buttocks to make sure that the muscles are kept tightened.
- e. Run your hand along the student's spine to make sure that he concentrates on straightening his posture.
- f. Press the lower abdomen lightly to make sure that the muscles are tightened.
- g. Pressing, draw the flats of your hands down along the student's back to help the student concentrate on keeping his back muscles tightened and posture correct.

- h. Place your hands on the student's shoulders to help him concentrate on tightening the muscles and then slap the shoulders hard, being careful not to strike the vulnerable area near the neck.
- i. Press the fingers into the muscles surrounding the shoulder blades to ensure that the muscles are tightened.
- j. Starting from the neck, slide your hand down the length of the spine to ensure correct posture.
- k. Slap the shoulders lightly first with both hands, then once more with power to make sure the muscles are tight.
- l. Make sure that the student's posture is still correct.
- m. Face the student. As he extends his arm forward, push back on his fist to apply resistance. Likewise when the student is executing *chudan yoko uke*, the instructor should apply *kake uke* for resistance to make sure that the student is exerting his full power.
- n. When the student is executing any *morote* technique such as *tora guchi*, you should apply resistance to both hands equally.
- o. The instructor should be aware of each student's physical condition, applying resistance to each technique and controlling the power of his slaps accordingly.
- p. The instructor should also make sure that the student is properly coordinating his breathing with his movements.

Things to be Aware of While Assisting Sanchin Kata Training

The instructor should carefully observe each student's physical condition; for example, noting whether the skin is too pale or too flushed; or when grabbing the ankles, checking the pulse to determine the student's condition. If the student is strong, then the training can be stepped up; but if he appears weak, you must adjust accordingly, reducing the severity of the conditioning. In some cases the training should be stopped immediately.

When *Miyagi Chojun Sensei* supervised the novice student during *sanchin kata* training, he would not slap the body very hard, but would feel and press the areas to be concentrated on. In this way the student could develop the necessary focus in the muscles throughout his body. As the student progressed and his body developed and his strength increased, *Miyagi Sensei* would intensify the power of his slaps against the body, striking areas such as the shoulders, thighs, and buttocks. Similarly, when the student performed *chudan tsuki*, *chudan yoko uke*, or *tora guchi*, *Miyagi Sensei* would apply resistance according to each student's condition and ability, lightly with a beginner, but powerfully with a more advanced student.

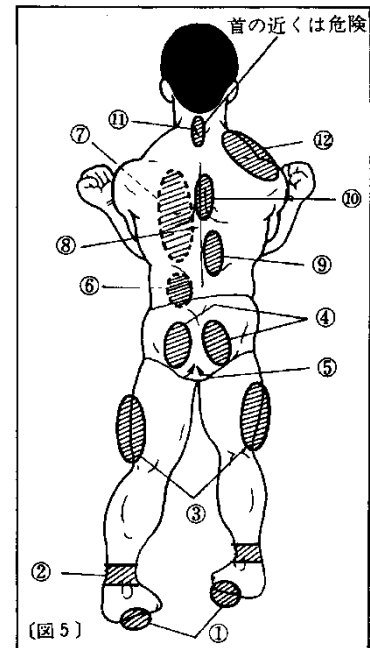
When one part of the body is being used, it is natural to focus everything on that part and to forget about the rest. When you are assisted during *sanchin* training, it develops your ability to be able to control your entire body, keeping all of the muscles tight, regardless of which part is being used.

Assisted *sanchin kata* training is more for developing the spirit than the body. When the instructor slaps the shoulders, the back, or the inside of the thighs, it is very painful, and the skin can become very red and swollen. To be able to endure this kind of training maintaining the proper form, muscle control, and concentration, is more spiritual than physical. Continued training using this method not

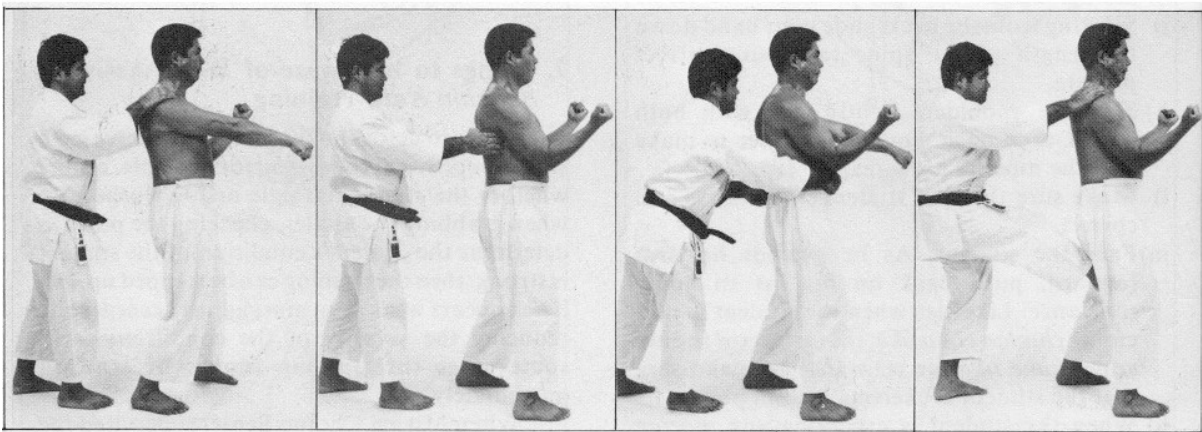
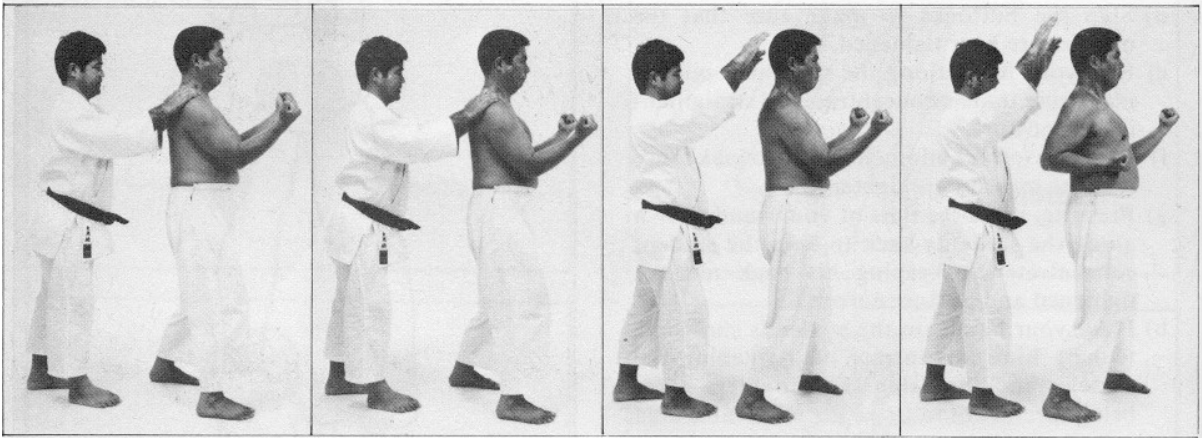
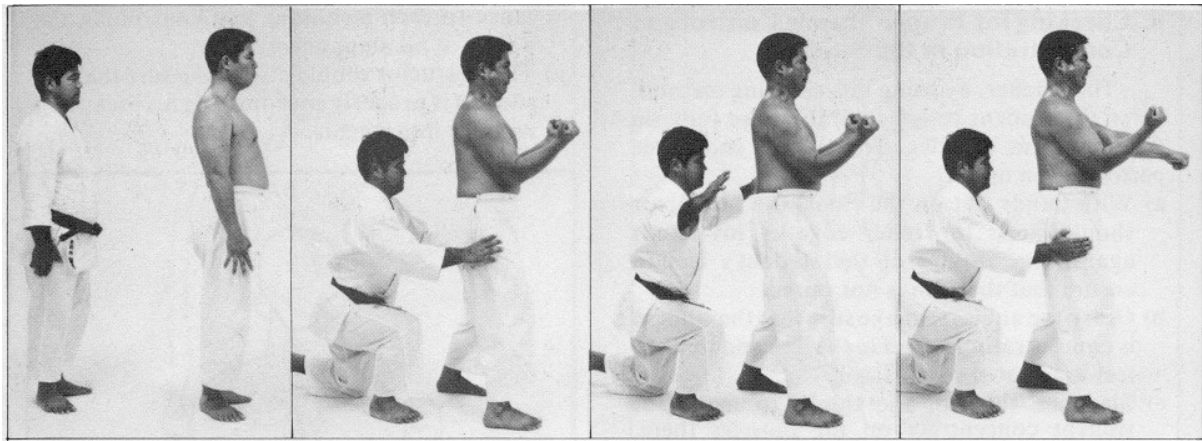
only develops the body and makes it strong, but it also develops the spirit. When you become strong spiritually it weakens the confidence of your opponent.

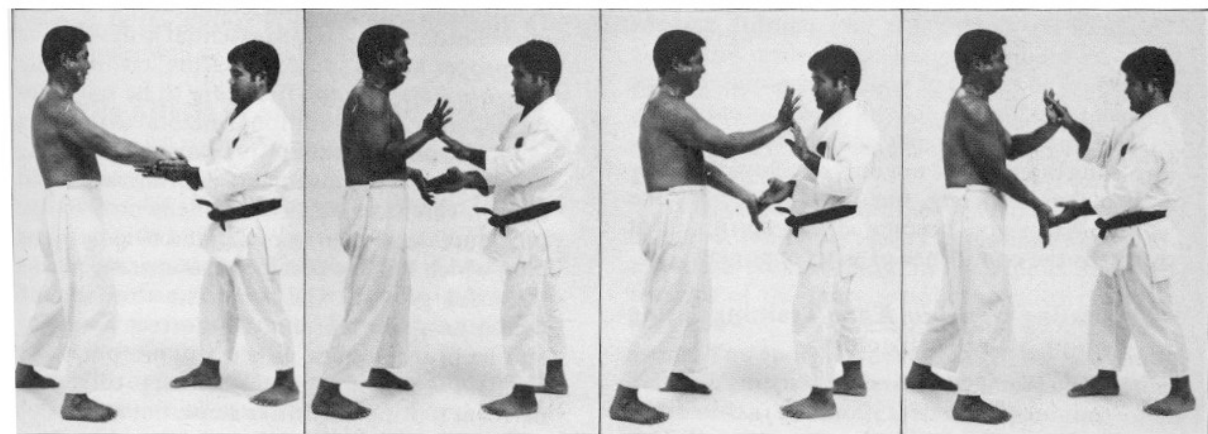
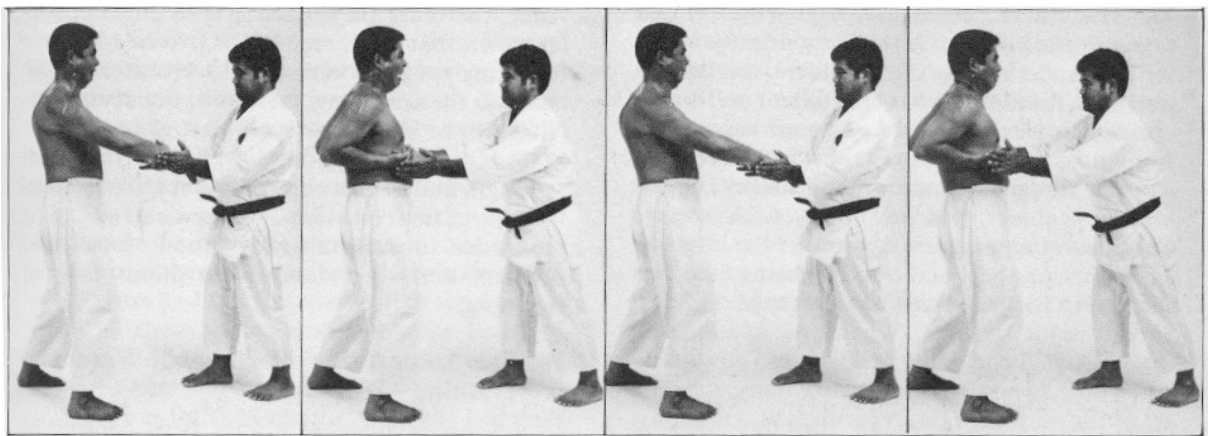
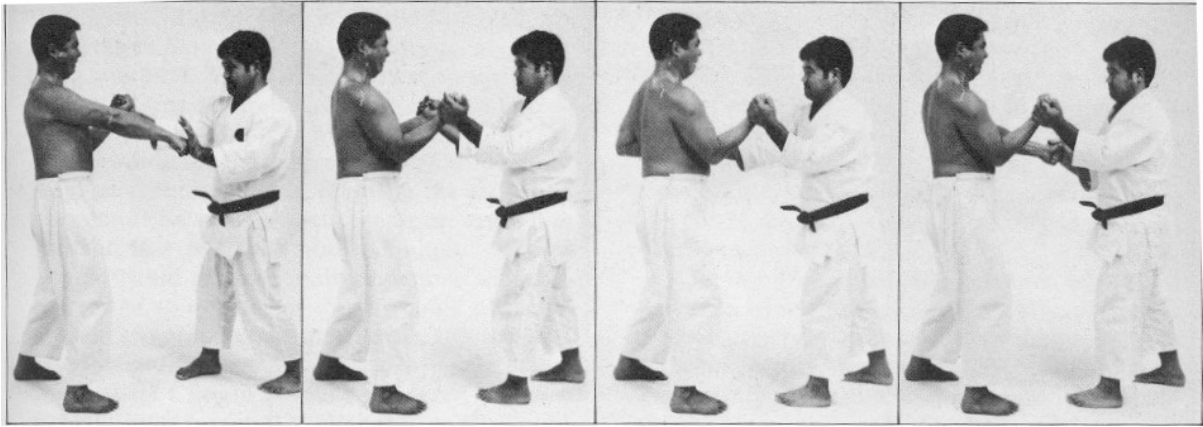
Assisting Sanchin Kata Training Using Two or More Instructors

When two instructors are assisting *sanchin kata* training, the student should be in the middle with one instructor in front and one behind. This type of training is much more severe than if only one instructor is assisting. You cannot say that you have practiced *sanchin kata* until you have practiced it being assisted by at least two instructors. If you are being assisted by one person, that person can only strike one area of the body at a time, therefore the tendency is to only concentrate on that one area. But if two or more are assisting you, they can strike several areas of the body at the same time, therefore your concentration will be on almost every part of your body. This type of training develops not only physical strength and breath control, but it also develops the spirit, for it is essential to have a strong spirit in order to maintain the proper focus and control and so endure this arduous type of training.



Figuur 1: shime zones from Sensei Higaonna's Japanese books on goju-ryu.





The Importance of Sanchin Kata and Training Method

Sanchin kata has always been considered the most important *kata* in *goju-ryu* karate training. Every karate student must practice this *kata*. By practicing this *kata* you not only develop proper breathing technique, power, and musculature, but it is also essential in developing the proper karate spirit. Therefore, traditionally *sanchin kata* was the first *kata* to be taught to the beginner. The traditional method of teaching involved spending the entire first month learning only correct foot movements. During the second month, this training was supplemented by the introduction of *nigiri game* (hand held gripping jars), which help to develop a solid stance and a powerful grip for the feet. The third month would be spent learning the correct breathing and hand techniques. When you are practicing *sanchin kata*, it is not necessary to always perform it using only three steps, but to develop and improve your technique you should continue stepping forward from one end of the *dojo* to the other. Likewise, when stepping backward, instead of the two steps backward, you can continue all the way back across the *dojo* again.

When *Miyagi Chojun Sensei* trained his students in *sanchin kata*, the training would be long and hard. When a student got to the point where he was so tired that he could no longer control his breathing or his techniques, *Miyagi Sensei* would tell the student to do only one more step, or technique, thus focusing the student's concentration on that last technique. After the student had executed the technique, *Miyagi Sensei* would tell him to do one more, and one more, and so on. In this way he could push the student to greater endurance, while still keeping him focused.

Miyagi Chojun Sensei considered *Sanchin kata* the most essential of all the *kata*. He would teach it to his students as the first *kata* and would have them practice it over and over again, sometimes for as long as five years depending on the student, before he would teach them their second *kata*. Then, even when they learned another *kata* and began practicing it, they would always begin their *kata* practice with *sanchin* before going on to the next one. They would then practice this second *kata* for an average of three years before being taught the next one.

Miyagi Sensei would only teach the next *kata* when he felt that the student was ready, therefore some of his students might train for 10 or 15 years and still not know all of the *kata*, or many of their applications. Only his youngest student and protégé, *Miyagi An'ichi*, was taught all of the *kata* and all of their applications. After training was finished and everyone else had gone home, *Miyagi Chojun Sensei* would ask *Miyagi An'ichi* to stay and would spend hours speaking with him about the history of karate, teaching him many of the hidden meanings and techniques in the *katas*. They would often talk and train until well after midnight.

The Effects of Sanchin Kata Training

During *sanchin kata* training you are breathing very deeply, thus increasing the oxygen supply to the body as well as the brain. With this, the brain and nervous system become particularly sharp and more aware. This heightened awareness allows the student to improve his concentration, power, and focus when executing each technique.

This type of deep breathing stimulates the diaphragm, which causes it to work more efficiently. It also helps to stimulate the stomach, liver, pancreas, kidneys, and intestines to become more active, therefore becoming stronger.

When practicing *sanchin kata*, your muscles are in a state of constant tension, thus they become extremely expanded and this combination creates a feeling of tremendous power. After *sanchin* training you feel very good, which is an indication of just how good this kind of training is for you. When you practice *sanchin kata* repeatedly, you develop coordination between your breathing and your movements, thus helping you to more fully develop focus and power in each technique.

In the Okinawan dialect there is a word *kukuchi*, which means key point. *Miyagi An'ichi Sensei* often told me that if you practice *sanchin kata* repeatedly, even when it is difficult, then you will come to know the key points in all of the other *kata* as well.

When you are young you practice *sanchin kata* with all your strength to develop power. As you get older, your focus should shift to developing the movements of the *kata* into smooth, flowing techniques, as well as utilizing strength and power.

After you have practiced *sanchin kata* over a period of time you will be able to concentrate all of your power in the *tanden*. This accomplishment, I believe, will not only help you to live a longer life, but will also help you to deal with stressful situations in a much calmer manner.

The Meaning of Heishugata and Kaishugata

Heishugata-Both *sanchin* and *tensho kata* are *heishugata*. *Heishugata* means literally: 'closed-hand *kata*', but this is a misnomer. What is really meant by *heishugata* is the constant state of tension maintained throughout the *kata*, that is 'closing' or contracting the muscles. Thus, in *sanchin* and *tensho kata* all the muscles of the body remain in this constant state of tension and power is concentrated in the *tanden* throughout the performance of the *kata*; the muscles are relaxed only when the *kata* is completed. This type of *kata* develops physical strength, stamina, and breath control.

Kaishugata - All other *kata* belong to this category. It literally means 'open-hand *kata*', but again this is misleading. In this type of *kata* the muscles of the body remain 'open' or relaxed, thus allowing for quick and free flowing movements. You contract the muscles of the body and concentrate power in the *tanden* only at the point of execution of each technique.