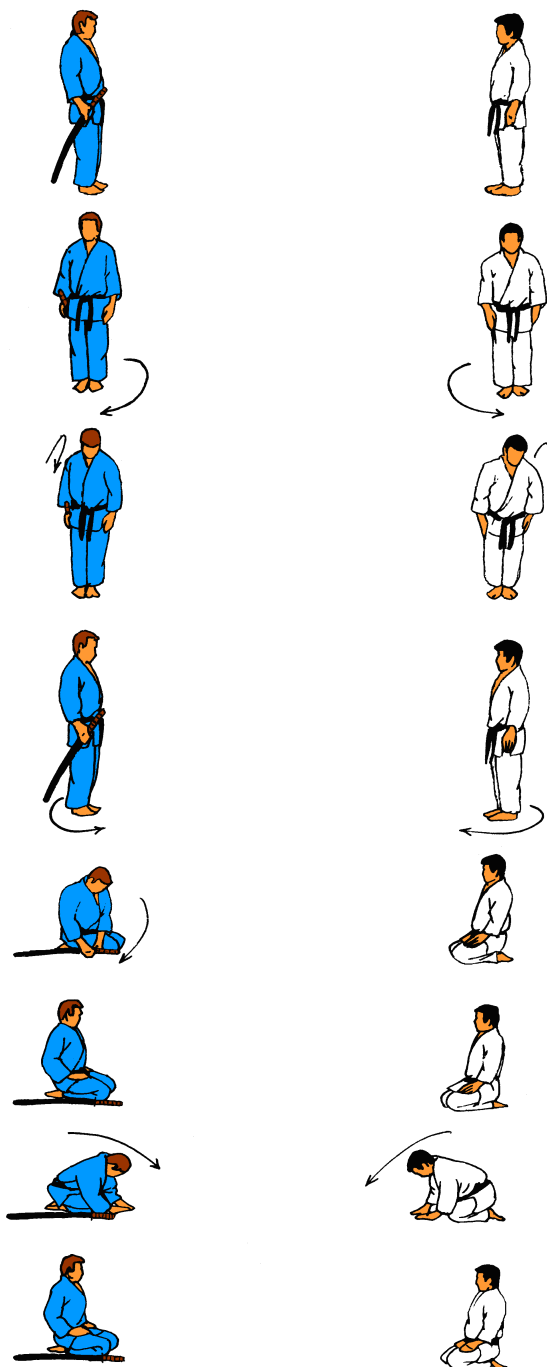


Kime No Kata



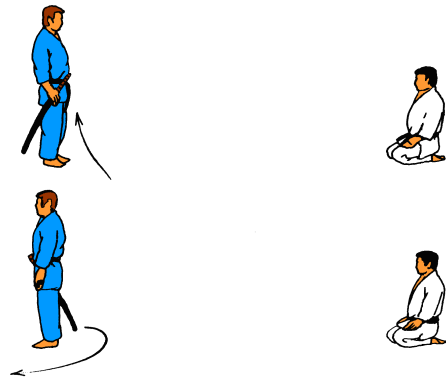
Opening

Tori en *Uke* staan buiten de *tatami* tegenover de *Joseki* (Jury). *Uke* heeft de *tanto* (korte dolk) en de *katana* (zwaard) in zijn linkerhand tegen zijn linkerheup De *tanto* zit aan de binnenzijde en de *katana* aan de buitenzijde met de punt naar beneden en de scherpe zijde naar boven gericht. Beide maken een stap naar voren naar de *tatami* toe en *Uke* pakt de *tanto* en de *katana* over in zijn rechterhand. *Uke* heeft nu de *tanto* en de *katana* in zijn rechterhand tegen zijn rechterheup De *tanto* zit aan de binnenzijde en de *katana* aan de buitenzijde met de punt naar beneden en de scherpe zijde naar boven gericht. Beide staan in een gesloten houding met de hielen tegen elkaar en de voeten in een V vorm. *Uke* en *Tori* groeten beide de *tatami*.



Tori en *Uke* nemen plaats op 5.5 meter afstand tegenover elkaar. *Tori* heeft de *Joseki* aan zijn rechterzijde en *Uke* heeft de *Joseki* aan zijn linkerzijde. *Tori* en *Uke* maken beide een kwartslag richting de *Joseki* en maken een staande groet. Beide gaan op de gebruikelijke wijze zitten (links / rechts) en *Uke* legt de *tanto* en *katana* rechts naast zich neer. De *tanto* aan de binnenzijde en de *katana* aan de buitenzijde met de scherpe zijde van zich af en de *tsuke* (handvat) richting *Joseki*. Daarna staan ze op (rechts / links), maken beide een openingsstap naar voren (links/rechts) en komen in *shizenhontai* (schouderbreedte).

Uke draait zich linksom en loopt direct door met 2 grote stappen waarna hij vanuit *shizenhontai* op de gebruikelijke wijze (links / rechts) geknield gaat zitten.



Vanuit *seiza* legt hij beide wapens voor zich neer met de scherpe zijde van zich af en beide *tsuke* naar de *Joseki* gericht.



Vervolgens gaat *Uke* op de gebruikelijke wijze staan (rechts / links), draait zich rechtsom en loopt samen met *Tori* naar het midden van de *tatami*. Beiden staan op 1.20 meter afstand in *shizenhontai* tegenover elkaar.



Beiden gaan vanuit *shizenhontai* naar *taka kyoshi no gamae* waarna ze gaan zitten in *seiza*.



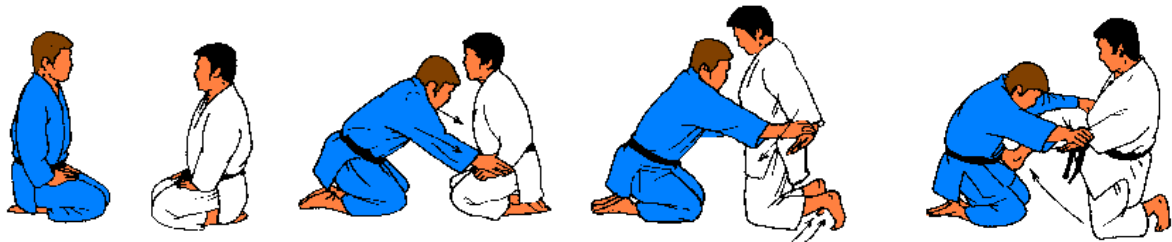
Beiden zetten vervolgens de vuisten op de grond en trekken zich hiermee naar voren, totdat ze in *seiza* de juiste afstand ingenomen hebben om te beginnen aan het *idori* (geknielde) gedeelte van het *Kime no Kata*



In het algemeen neemt *Tori* de aangegeven positie in, waarna *Uke* naar hem toeloopt om de juiste afstand in te schatten. In de meeste gevallen bewegen ze beiden tegelijkertijd naar de juiste positie. *Tori* en *Uke* moeten beiden de juiste werkafstand vinden afhankelijk van hun lichaamslengte en bouw.

Idori

1. Ryote dori (beide handen grijpen)



Aanval: *Uke* komt op zijn tenen en pakt *Tori* bij beide polsen van voren vast.



Verdediging: *Tori* komt op zijn tenen en maakt een balans verstoring door met zijn linker knie naar achteren te gaan en zijn beide armen langs het lichaam te brengen. *Tori* maakt met rechts een *mae geri* (voorwaartse trap met de bal van de voet) naar de buik van *Uke* en maakt een balans verstoring naar links met zijn beide armen door eerst een circulaire beweging rechtsom te maken. *Tori* draait linksom en schuift naar voren met zijn linkerbeen voor. *Tori* maakt een *waki gatame* op de linkerarm van *Uke*.



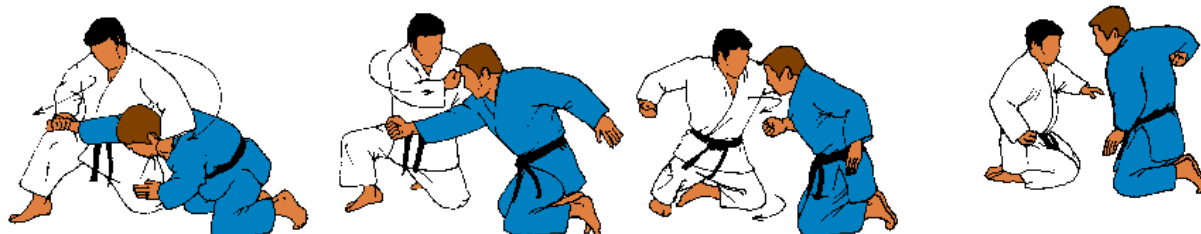
2. Tsukkake (stoot naar de buik)



Aanval: *Uke* komt op zijn tenen en maakt een stoot naar de buik van *Tori* met zijn rechtervuist.



Verdediging: *Tori* maakt een *tai sabaki* (verdraaiing van het lichaam) naar rechts met de rechterknie omhoog. *Tori* controleert de pols van *Uke* met zijn linkerhand en maakt een *atemi* met zijn rechtervuist tussen de ogen van *Uke*. *Tori's* vuist is met de rug kant naar de tatami gericht. Vervolgens pakt *Tori* met zijn rechterhand de pols van *Uke* vast en plaatst die bovenop zijn rechterknie. Tegelijkertijd pakt *Tori* met zijn linkerhand om het hoofd van *Uke* bij de rechterrevers vast en klemt zo het hoofd van *Uke* in. *Tori* blijft zich schuin rechts naar achteren verplaatsen en zet tegelijkertijd de *eri jime* (revers verwurging) en de *hara gatame* (gestrekte armklem middels de buik) aan.

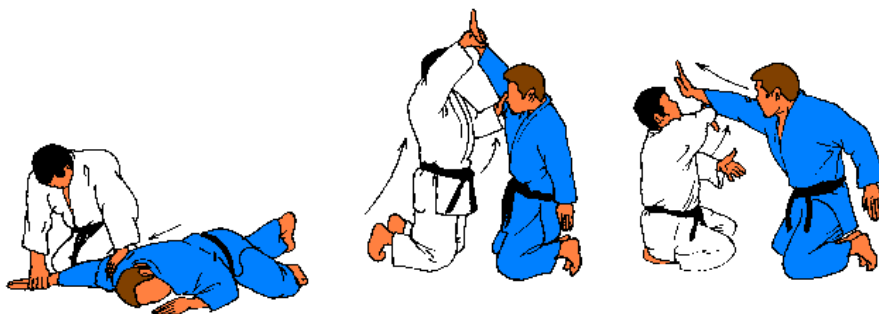
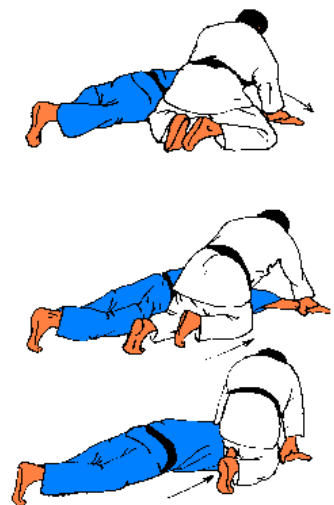


3. Suri age (handpalmstoot naar het voorhoofd)

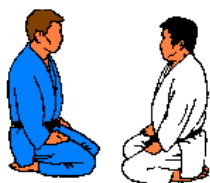


Aanval: *Uke* komt op zijn tenen en maakt een *taisho* (handpalmstoot) met rechts naar het hoofd van *Tori*

Verdediging: *Tori* draait iets met zijn linkerknie weg en vangt met zijn beide handen de elleboog van *Uke* op. Bij beide handen wijzen de vingers naar boven. *Tori* geeft *Uke* een *atemi* met zijn rechtervoet tegen de *solar plexus*. Vervolgens pakt *Tori* met zijn rechterhand de pols van *Uke* vast. *Tori* plaatst zijn rechterknie op de *tatami* en brengt de arm van *Uke* rechts naar de *tatami*. *Tori* brengt nu zijn linkerhand naar de schouder van *Uke* en schuift met zijn linkerknie tegen de oksel van *Uke* aan. *Tori* plaatst zijn rechterknie op de elleboog van *Uke* en brengt de pols van *Uke* iets omhoog zodat er een klemtechniek ontstaat.



4. Yoko uchi (zijwaartse slag)



Aanval: *Uke* komt op zijn tenen en maakt een slag met rechts naar de linkerslaap van *Tori*



Verdediging: *Tori* duikt onder de slag van *Uke* door en zet zijn rechtervoet naast *Uke*. *Tori* zet zijn linkerhand in de rug van *Uke* en brengt zijn rechterarm om het hoofd van *Uke*. *Tori* brengt *Uke* achterwaarts naar de *tatami* toe. *Tori* legt de rechterarm van *Uke* schuin over zijn lichaam, controleert de heup met zijn rechterknie en maakt een *empi uchi* (Elleboogstoot) op de *solar plexus* van *Uke*.



5. Ushiro dori (omklemming van achteren)

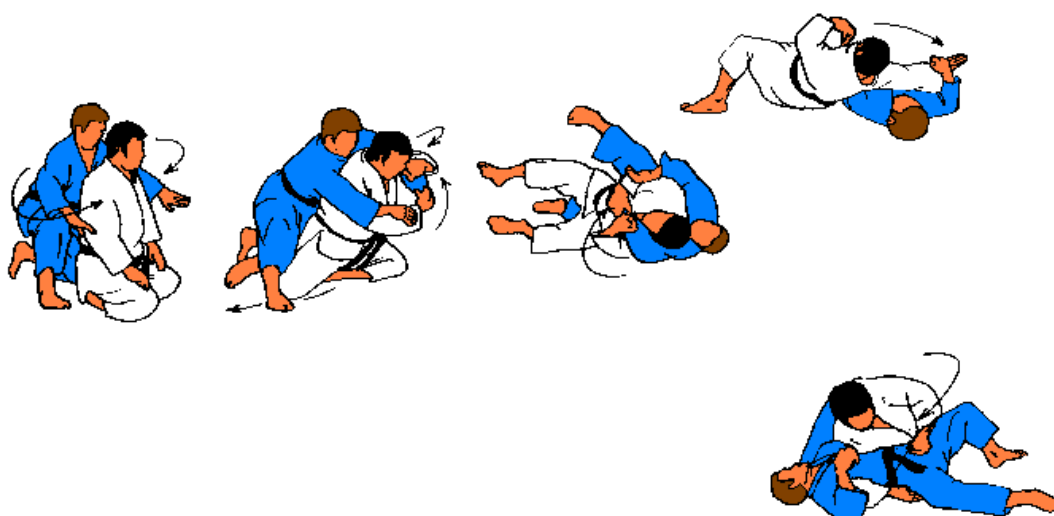


Na de 4^e oefening gaat *Tori* op zijn plaats zitten. *Uke* staat op en loopt om *Tori* heen. *Uke* gaat achter *Tori* zitten op de gebruikelijke manier (links / rechts).

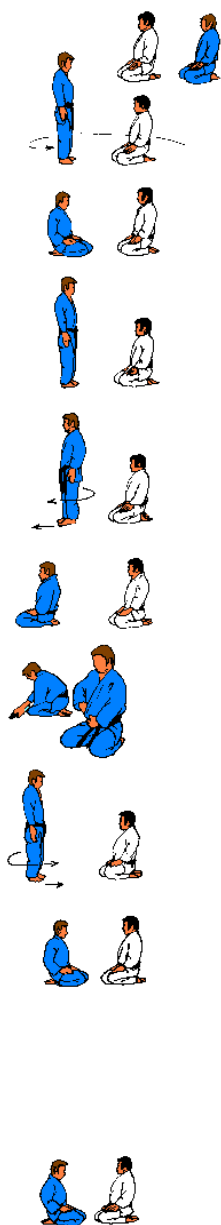
Aanval: *Uke* pakt *Tori* om beide armen van achteren vast



Verdediging: *Uke* komt ophoog en stapt met zijn rechterbeen naar voren. *Uke* valt aan met een omklemming over de armen van *Tori* heen. *Tori* komt naar voren en omhoog. *Tori* brengt daarbij zijn beide armen omhoog en brengt zo *Uke* uit balans naar voren. *Tori* pakt met zijn beide handen de linkerarm van *Uke* vast. *Tori* brengt zijn rechter been naar achteren tussen de benen van *Uke* en maakt een linkse *ippon seoi nage*. (schouderworp) *Tori* rolt door en controleert de rechterarm van *Uke* met zijn rechterhand. *Tori* maakt af met een vuistslag met zijn linkervuist in het kruis van *Uke*.



6. Tsukomi (messteek naar de buik)



Na de 5^e oefening gaat *Tori* op zijn plek zitten en loopt *Uke* meteen door naar de wapens. *Uke* gaat op de gebruikelijke manier zitten (links / rechts). *Uke* pakt de *tanto* met zijn beide handen en stopt deze aan de binnenzijde van zijn *Kimono* tussen zijn *obi* (band). Vervolgens gaat *Uke* staan in omgekeerde volgorde (rechts / links), draait naar de *Joseki* toe en loopt naar *Tori*. *Uke* gaat weer tegenover *Uke* zitten.

Aanval: *Uke* trekt de *tanto* uit de schede met de scherpe zijde boven, maakt met zijn linkerbeen een uitvalspas naar voren en maakt een messteek van voren naar de buikstreek van *Tori*.

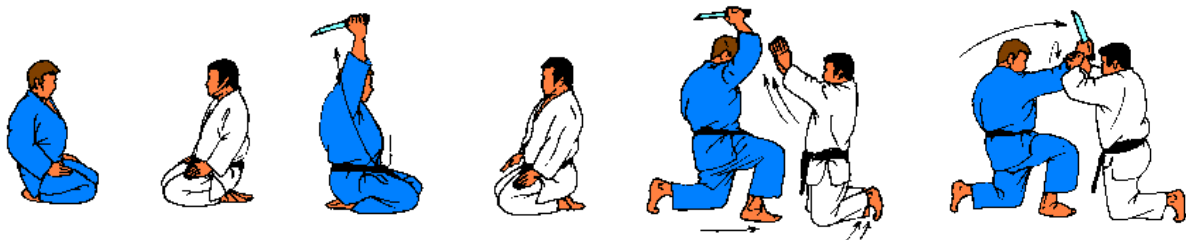


Verdediging: *Tori* ontwijkt de aanval door op zijn linker knie en rechtervoet te draaien. *Tori* komt uit de aanvalslijn. Tegelijkertijd pakt *Tori* met zijn linkerhand van onderaf *Uke*'s rechterpols vast. *Tori* geeft *Uke* een vuistslag tussen zijn ogen. De hand van *Tori* is met de rug van de hand naar de *tatami* gericht. *Tori* pakt met zijn rechterhand de rechterpols van *Uke* vast en plaatst die aan de bovenzijde van zijn knie. *Tori* pakt met zijn linkerarm om het hoofd van *Uke* en pakt de rechterrevers vast. *Tori* verplaatst zich 45° uit de aanvalslijn. *Tori* zet de *eri jime* en de *hara gatame* tegelijk aan.

Tori en *Uke* blijven na de oefening beide op de knie zitten terwijl *Uke* de *tanto* terug in de schede plaatst. *Uke* pakt vervolgens de *tanto* en verplaatst deze naar de buitenzijde tussen de *obi* op zijn linkerheup.



7. Kiri komi (neerwaartse mesuithaal)



Aanval: *Uke* komt op zijn tenen en snijdt met de *tanto* over het hoofd van *Tori* van boven naar beneden.



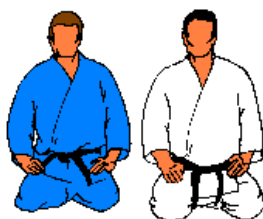
Verdediging: *Tori* ontwijkt de aanval door naar achteren te buigen en tegelijkertijd op zijn linkerknie en rechtervoet te draaien. *Tori* komt uit de aanvalslijn. Met zijn beide handen vangt hij de aanvallende arm op. Zijn linkerbovenarm plaatst *Tori* direct over *Uke*'s rechterbovenarm zodat hij hem direct met een *waki gatame* kan controleren.



8. Yoko tsuki (messteek van opzij)



Tori en Uke blijven na oefening 7 beide op de knieën zitten terwijl Uke de tanto terug in de schede plaatst. Uke pakt vervolgens de tanto en verplaatst deze terug naar de binnenzijde van de kimono. Tori gaat op zijn plek zitten, Uke staat op, loopt links om Tori heen. Uke gaat rechts naast Tori zitten. Uke zit op zijn knieën iets achter de lijn waarop Tori zit.



Aanval: *Uke komt op zijn tenen en steekt vanaf de zijkant met de tanto (met de scherpe kant boven) naar het onderlichaam van Tori. Om de steek te maken draait Uke op zijn rechterknie terwijl hij met links een uitvalspas naar voren maakt.*

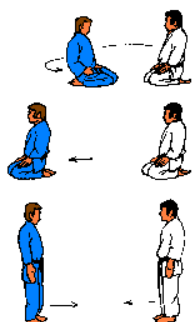


Verdediging: *Tori ontwijkt de aanval door op zijn linkerknie te draaien 180 ° en zijn rechterbeen volledig uit de aanvalslijn te plaatsen. Tegelijkertijd controleert Tori met zijn linkerhand van onderaf de rechterpols terwijl hij met rechts een atemi tussen de ogen maakt. De vuist van Tori is met de rug van de hand naar de tatami gericht. Tori pakt met zijn rechterhand de rechterpols van Uke vast en plaatst die aan de bovenzijde van zijn rechterknie. Tori pakt met zijn linkerarm om het hoofd van Uke en pakt de rechterevers vast. Tori draait tegelijkertijd 90 °. Tori zet de eri jime en de hara gatame tegelijk aan.*

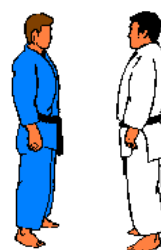


Tachi Ai

9. Ryote dori (beide handen grijpen)



Tori en Uke blijven na oefening 8 beiden op de knieën zitten terwijl Uke de tanto terug in de schede plaatst. Daarna gaan Uke en Tori tegelijk staan. Uke loopt terug naar de katana, gaat op de gebruikelijke wijze zitten en legt de tanto terug. Beide maken hun kleding in orde. Uke staat op draait naar de Joseki toe en gaat voor Tori staan.



Aanval: *Uke pakt Tori bij beide polsen van voren vast*



Verdediging: *Tori reageert door zijn beide armen langs het lichaam naar achteren te brengen. Hierdoor komt Uke uit balans. Tori maakt meteen een trap met de bal van de voet tegen het onderlichaam. Tori maakt met beide armen een circulaire beweging waarbij hij zijn polsen gebogen houdt om de linkerarm van Uke te controleren voor de uiteindelijke waki gatame. Tori pakt met links de pols van Uke. De rechterarm van Tori gaat over Uke's linkerarm zodat Tori de pols kan pakken en met zijn rechterarm Uke's arm en schouder controleert Tori zet de waki gatame aan op de arm van Uke.*



10. Sode dori (mouw vastpakken)



Uke gaat na oefening 9 aan de linkerzijde schuin achter *Tori* staan.



Aanval: *Uke* valt aan door met links de mouw aan te geven, ter hoogte van de elleboog, en die met rechts stevig vast te pakken. *Uke* draait zijn pols en duwt *Tori* voor zich uit, rechts naar voren (rechts, links, rechts). *Tori* gaat mee in de duwrichting. *Uke* duwt *Tori* in een voorwaartse richting maar ook licht naar beneden.



Verdediging: Bij de derde stap, stapt *Tori* met rechts schuin 45 ° naar rechts. Vervolgens draait *Tori* vanuit zijn heupen waardoor hij met zijn linkerelleboog een balansverstoring bewerkstelligt. Onmiddellijk maakt *Tori* een *atemi* met zijn zijkant van zijn linkervoet tegen het kniegewricht. *Tori* pakt met zijn linkerhand *Uke*'s rechtermouw terwijl hij zijn linkervoet naast *Uke*'s rechtervoet neerzet en met zijn rechterhand de linkerrevers vastpakt. Vervolgens werpt *Tori*, *Uke* met een *O soto gari*



11. Tsukkake (stoot naar het gezicht)

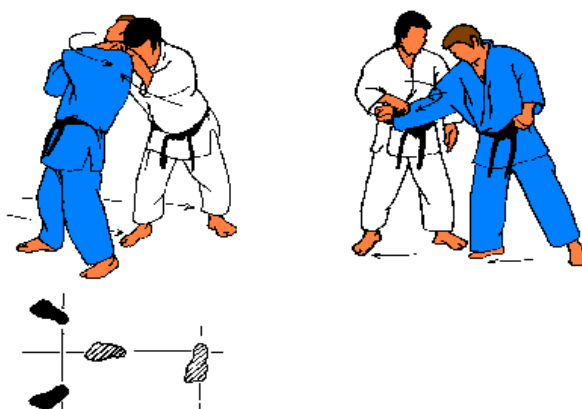


Uke gaat op ongeveer 1 meter tegenover *Tori* staan. Beide staan in *shizenhontai*. *Uke* stapt met zijn rechterbeen achteruit en neemt een actieve gevechtshouding aan. Hij heeft beide armen op gezichtshoogte en de vuisten gebald. *Tori* blijft staan in *shizenhontai*.

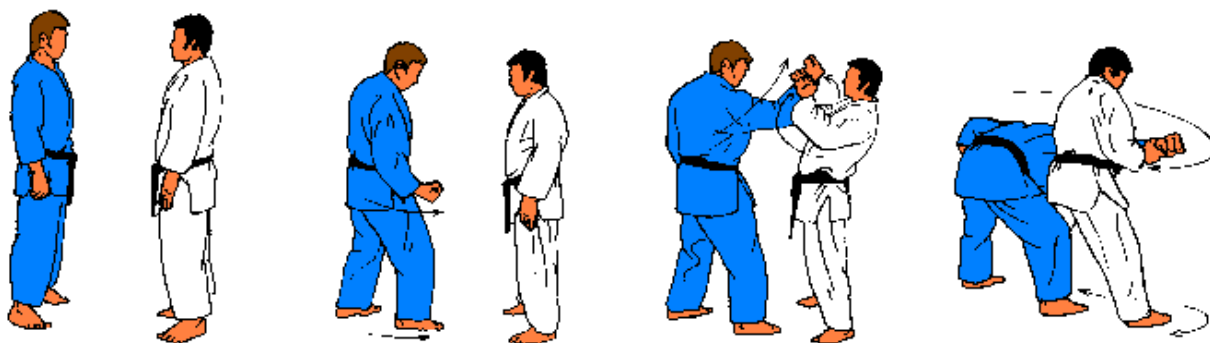


Aanval: *Uke* valt aan door met rechts naar voren te stappen en met zijn rechtervuist een rechte/directe vuiststoot naar het hoofd te maken.

Verdediging: *Tori* reageert door met rechts achteruit te stappen (*nagashi*) en zijn hoofd weg te draaien. Tegelijkertijd controleert *Tori* met zijn rechterhand de vuist van *Uke*. Daarna pakt *Tori*, *Uke's* pols vast. Met zijn rechterarm probeert *Tori*, *Uke* in het verlengde van de aanvalsrichting mee te trekken door de stootaanval te verlengen. Op het moment dat *Uke* reageert en zijn gewicht naar achteren op zijn linkerbeen wil brengen, plaatst *Tori* zijn rechterbeen naar voren en passeert zodoende *Uke*. Door de kruispas (rechterbeen) komt *Tori* achter *Uke*, terwijl hij met zijn linkerhand naar *Uke's* linkerschouder reikt. Vervolgens stapt *Tori* met zijn linkerbeen naar achteren, terwijl hij zijn rechterarm voor *Uke's* keel heeft gebracht. Onmiddellijk pakt *Tori* zijn eigen handen vast, neemt een stabiele positie in (rechtsvoor) en maakt *hadaka jime* op de keel, waarmee hij *Uke* tot overgave dwingt.



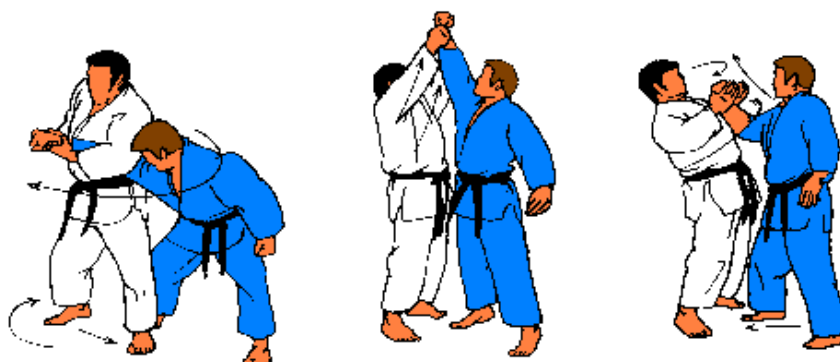
12. Tsuki age (opstoot)



Uke gaat op ongeveer 0,5 meter afstand van *Tori* staan, beide in *shizenhontai*.

Aanval: *Uke* maakt een kleine stap met rechts naar voren en valt aan met een rechtervuiststoot van onderaf naar boven (upper cut) onder *Tori*'s kin.

Verdediging: *Tori* ontwijkt de stoot door iets achterover te hellen terwijl hij tegelijkertijd met beide handen de stootaanval naar boven verlengt. Door zijn lichaam 90 ° haaks naar rechts te draaien sluit *Tori* de arm op met een *waki gatame*. *Tori* verplaatst zich een aantal passen, zijwaarts naar rechts, totdat hij *Uke* volledig kan controleren, en met een *waki gatame* tot overgave dwingt.



13. Suri age (handpalmstoot naar het voorhoofd)



Uke gaat op ongeveer 0,5 meter afstand van *Tori* staan, beide in *shizenhontai*.

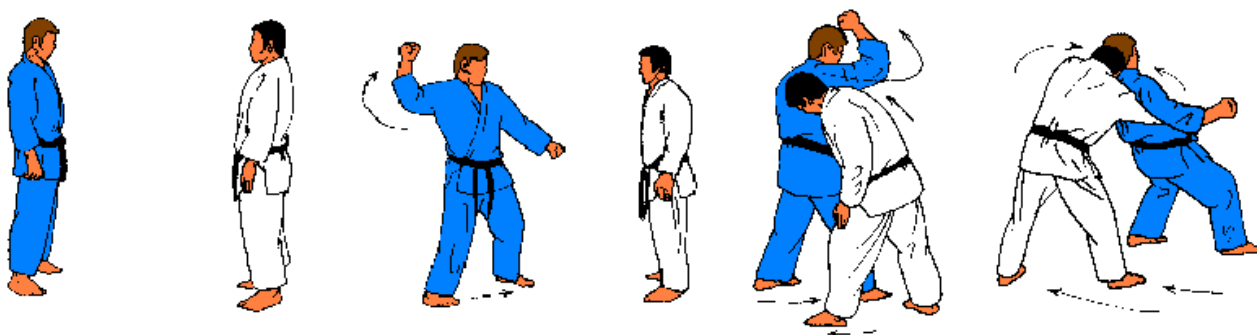
Aanval: *Uke* maakt een kleine stap rechts naar voren en valt aan met een rechtse handpalmstoot (*taisho*)



Verdediging: *Tori* ontwijkt de aanval en tegelijkertijd controleert *Tori* met zijn linkeronderarm de stootaanval. *Tori* stapt in en met zijn rechtermuist maakt *Tori* een stoot (*ura tsuki*) naar de maag. *Tori* stapt onmiddellijk met zijn linkervoet aan de binnenzijde voor *Uke's* linkervoet en werpt hem met een linkse *uki goshi*.



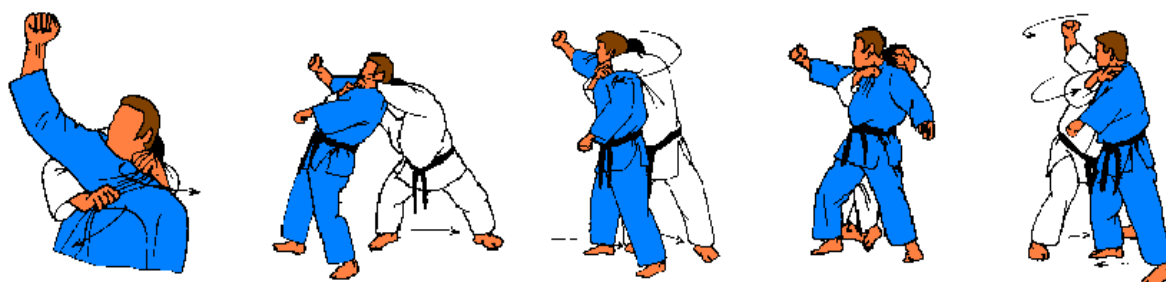
14. Yoko uchi (zijwaartse slag)



Uke gaat op ongeveer 0,5 meter afstand van *Tori* staan, beide in *shizenhontai*.

Aanval: *Uke* maakt een kleine stap rechts naar voren, terwijl hij met rechts een zijwaartse vuistslag naar de slaap van *Tori* maakt. *Uke* trekt bij deze aanval de linkerarm strak tegen het lichaam waardoor een contra beweging ontstaat.

Verdediging: *Tori* ontwijkt de slagaanval naar zijn hoofd door met zijn rechterbeen schuin, links naar voren te stappen naast *Uke's* rechtervoet. Om onder de oksel van de aanvallende arm door te duiken. Vanaf dit moment maakt *Tori's* hoofd contact met *Uke's* lichaam. Tegelijkertijd pakt *Tori* met rechts de linkerrevers op borsthoogte, terwijl hij met zijn linkerbeen doorloopt achter *Uke*. Daarna pakt *Tori* met zijn linkerhand om *Uke's* keel om de rechterrevers vast te pakken. Door met links achteruit te stappen, druk te geven met zijn hoofd tegen de achterzijde van *Uke's* nek en door stevig te staan, kan *Tori* de *Okuri eri jime* aanzetten.



15. Keage (traptechniek naar het kruis)



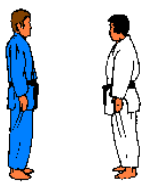
Uke gaat op ongeveer 0,5 meter afstand van *Tori* staan, beide in *shizenhontai*.

Aanval: *Uke* valt aan met een rechtse *mae geri*.

Verdediging: *Tori* ontwijkt de aanval door met rechts 90 ° haaks achteruit te stappen. Hierdoor komt *Tori*'s rechterbeen op dezelfde lijn te staan als zijn linkerbeen. Tegelijkertijd weert *Tori* het been met zijn linkerhand. Vervolgens pakt *Tori* het onderbeen met beide handen vast, draait zijn heupen naar links en opent zodoende *Ukes*'s kruis zodat dat hij met zijn rechtervoet een traptechniek met de wreef (*kin geri*) in het kruis kan maken.



16. Ushiro dori (omvatting van achteren)



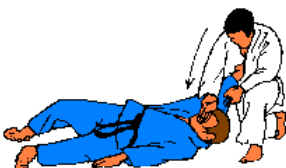
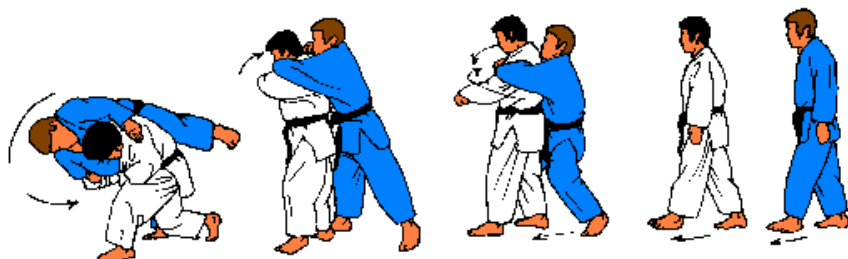
Na oefening 15 loopt *Uke*, via de linkerzijde, om *Tori* heen om aan de achterzijde van *Tori* te gaan staan. (ongeveer 0,5 meter)



Aanval: *Tori* start met zijn linkerbeen en loopt naar voren. *Uke* volgt, startend met zijn linkerbeen. *Uke* valt aan door met zijn beide armen *Tori* te omvatten terwijl hij met zijn rechterbeen een grote aanvalspas maakt.



Verdediging: *Tori* heft beide armen op, pakt met beide handen de rechtermouw van *Uke* vast en werp *Uke* met *Seoi otoshi*. Na de werptechniek volgt *Tori* direct met een *atemi* met de zijkant van zijn open rechterhand tussen de ogen van *Uke*. De slag kan ook op de hals geplaatst worden indien *Uke*'s hoofd is weggedraaid.



17. Tsukkomi (messteek naar de buik)



Na oefening 16 staat *Uke* op en loopt direct naar de plek waar de *tanto* en *katana* liggen. Hij gaat op de gebruikelijke wijze zitten, maakt zijn kleding in orde en pakt de *tanto* die hij aan de binnenzijde van zijn *kimono* tussen zijn *Obi* (band) opbergt. De *tanto* is hierdoor niet zichtbaar



Uke loopt naar *Tori* en blijft op ongeveer 1 meter afstand staan, beide staan in *shizenhontai*.



Aanval: *Uke* pakt met zijn linkerhand de schede om zodoende met rechts de *tanto* te pakken. *Uke* valt aan met een snelle steekaanval (scherpe zijde boven) naar de onderbuik van *Tori* terwijl hij met links naar voren stapt.



Verdediging: *Tori* ontwijkt de aanval door met rechts naar achteren uit de aanvalslijn te stappen. *Tori* controleert vanaf de onderkant met zijn linkerhand de rechterarm van *Uke*. *Tori* plaatst met zijn rechtervuist een *atemi* tussen de ogen van *Uke*. *Tori's* vuist is met de handrug naar beneden gericht.



Vervolgens pakt *Tori*, met rechts, *Uke's* rechterpols vast, terwijl hij tegelijkertijd met zijn rechtervoet naar voren stapt met de intentie om *Uke's* linker knie te kwetsen. Tijdens deze actie pakt *Tori* met links, achter *Uke's* nek langs, de rechterevers vast. (duim binnen) voor de verwurging (*eri jime*) aan te kunnen zetten. *Uke* stapt met links naar achteren waarop *Tori* reageert door met zijn linkerbeen in te stappen om *Uke's* linker knie opnieuw te kwetsen. Tegelijkertijd heeft *Tori* met zijn rechterhand *Uke's* rechterpols vastgezet op de bovenzijde van zijn rechter knie. Doordat *Uke* steeds naar achteren wordt gedwongen kan *Tori*, *Uke* controleren met *Hara gatame* gecombineerd met een verwurging (*eri jime*). *Tori* dwingt *Uke* tot overgave, door tijdens het aanzetten van de controle techniek zijn lichaamsmassa te laten zakken en druk naar voren te geven met zijn buikstreek.



18. Kirikomi (neerwaartse mesuithaal)

Na oefening 17 brengt *Uke* de *tanto* aan de linkerkant van zijn lichaam bij zijn linkerheup tussen de *Obi*.

Uke gaat op ongeveer 1 meter afstand van *Tori* staan, Beide staan in *shizenhontai*.

Aanval: *Uke* trekt de *tanto*, maakt een stap met rechts naar voren en valt aan met een snij beweging van bovenaf naar beneden op het hoofd van *Uke*.

Verdediging: *Tori* ontwijkt de aanval door naar achteren te leunen, zijn lichaam naar rechts te draaien en met zijn beide handen vangt hij de aanvallende arm op, terwijl hij met rechts achteruit stapt. *Tori* plaatst zijn linkerbovenarm direct over *Uke*'s rechterbovenarm zodat hij hem direct met *waki gatame* kan controleren.



19. Nuki kake (uit de schede halen van het zwaard)



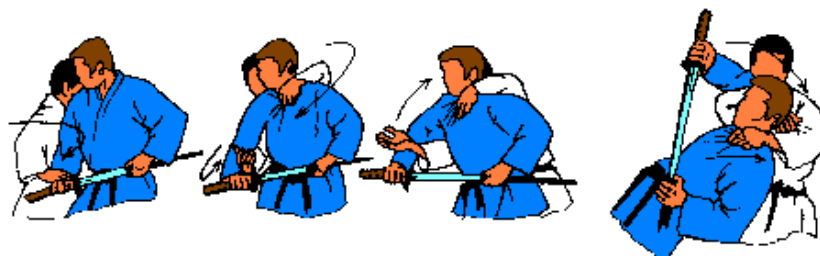
Uke brengt de *tanto* terug in de schede en loopt naar de plek waar de *katana* ligt. Hij gaat op de gebruikelijke wijze zitten en legt de *tanto* terug. Vervolgens maken *Tori* en *Uke* hun kleding in orde. *Uke* pakt nu de *katana* en plaatst deze tussen zijn *Obi*. Hij staat op en neemt plaats voor *Tori* op ongeveer 1,2 meter afstand. Beide staan in *shizenhontai*



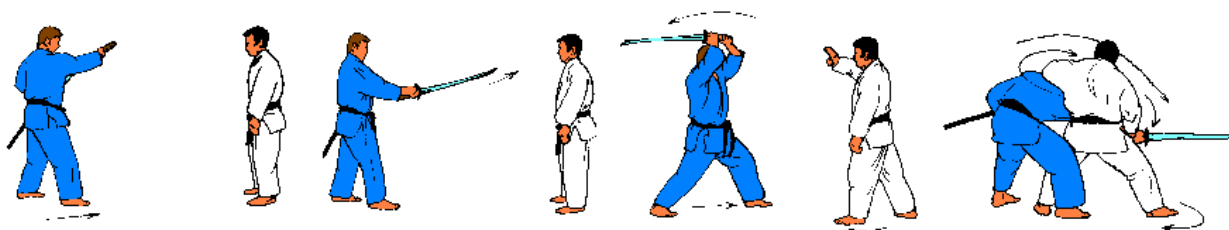
Aanval: Nadat *Uke* met zijn rechterhand de *tsuka* (handvat) heeft vastgepakt duwt hij met zijn linkerduim tegen de stootplaat (*tsuba*). *Uke* maakt een uitvalspas met zijn rechterbeen en valt aan met een stoot naar de *solar plexus* met de *tsuka* van zijn *katana*.



Verdediging: *Tori* pareert de aanval door met zijn rechterhand *Uke's* rechterarm van bovenaf te controleren op de pols, terwijl hij met rechts schuin links naar voren stapt. *Uke's* voet is op dit moment 45 ° naar *Uke* gericht. Vervolgens stapt *Tori* met links achter *Uke* en pakt direct met de linkerhand, om *Uke's* hoofd heen, de rechterrevers (duim binnen). Tegelijkertijd haakt *Tori* van onderaf *Uke's* arm bij het ellebooggewricht, waardoor hij deze omhoog kan trekken. Vervolgens steekt *Tori* zijn rechterarm achter *Uke's* nek en trekt de verwurging aan (*kata ha jime*), terwijl hij links achteruit stapt.

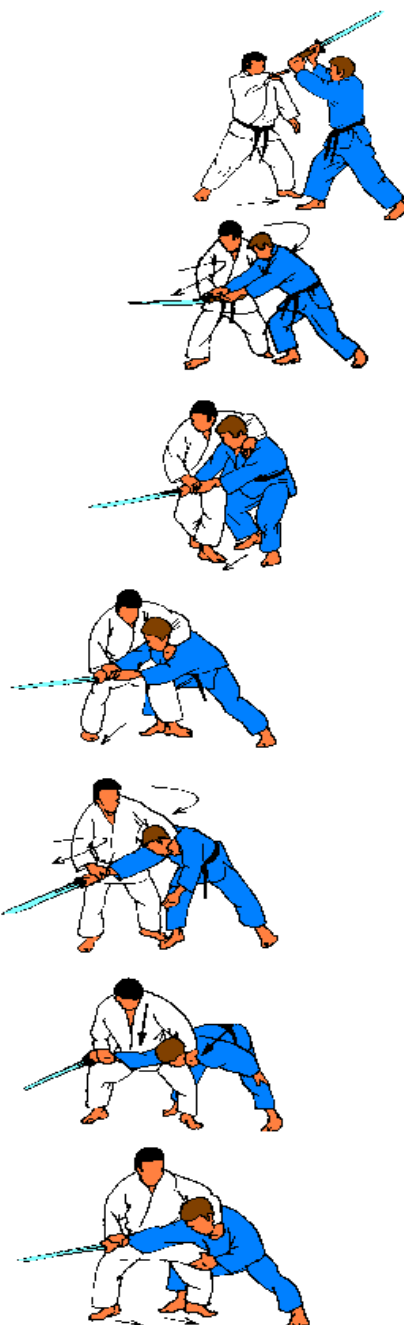


20. Kiri otoshi (neerwaartse snijdende slag)



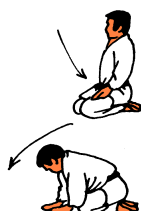
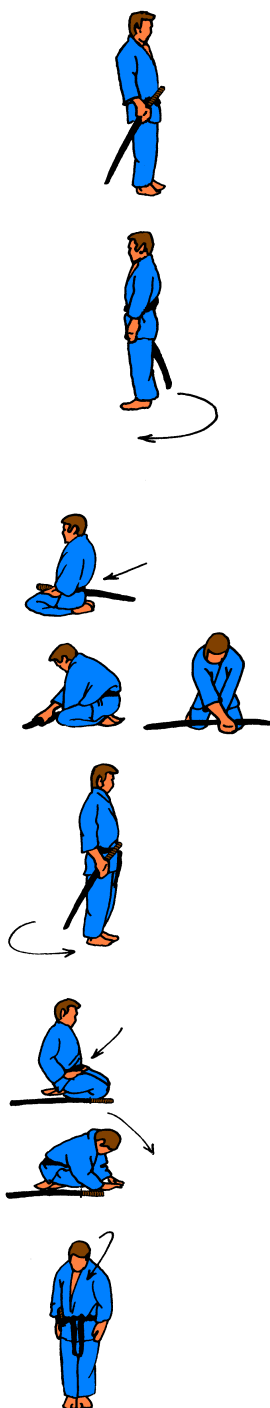
Tori en *Uke* gaan op 4 meter afstand (*to ma* = grote afstand) staan, beide staan in *shizenhontai*.

Aanval: *Uke* trekt zijn *katana* door met zijn linkerhand de *Saya* te pakken, de *katana* iets te draaien en met zijn linkerduim tegen de *tsuba* te duwen. Met zijn rechterhand pakt *Uke* de *tsuka*, stapt met rechts naar voren en trekt de *katana* horizontaal tot ooghoogte. De *katana* moet in het verlengde van *Uke*'s lichaam zijn. Vervolgens pakt *Uke* de *katana* met beide handen vast terwijl de punt van het zwaard (*kissaki*) op dezelfde hoogte blijft. *Uke* maakt een dreigende pas naar voren (rechts/links) waarop *Tori* reageert door een pas naar achteren te maken (links/rechts). *Uke* valt aan door met links naar voren te stappen en zijn zwaard te heffen boven zijn hoofd. *Uke* stapt direct door naar voren met rechts en slaat tegelijkertijd met een snijdende slagbeweging van boven naar beneden met de *Katana*.



Verdediging: *Tori* reageert door met rechts schuin links naar voren te stappen (inkomend maar ontwijkend / *chidori*) uit de aanvalslijn. Tegelijkertijd controleert en begeleidt *Tori* met zijn rechterhand de slagbeweging van boven naar beneden. Vervolgens stapt *Tori* met links achter *Uke*, pakt met zijn linkerhand om het hoofd de rechterrevers (duim binnen) van *Uke* vast en draait rechtsom waardoor hij *Uke* volledig rondstuurt. *Tori* verplaatst zich vervolgens rechts schuin naar voren (gezien vanuit *Tori*'s startpositie). Door de volledige draai en de verplaatsing onder een hoek van 45 ° naar rechts kan *Tori*, *Uke* onder controle brengen. Wanneer *Tori*, door de verplaatsing, *Uke* onder controle heeft moet hij een stabiele positie innemen. Door zijn lichaamsmassa te laten zakken terwijl hij met zijn buikstreek druk naar voren geeft dwingt hij *Uke* met de armklem *Hara gatame* en de verwurging *Eri jime* tot overgave.

Afsluiting



Na de techniek gaan beiden staan op 4 meter afstand van elkaar op de middellijn van het *Kata* waarna *Uke* zijn zwaard terugbrengt in de schede. *Tori* en *Uke* maken een sluitpas en vervolgens loopt *Uke* terug naar de plek waar de *tanto* ligt. *Uke* gaat op de gebruikelijke wijze zitten (rechts / links) in *seiza*. *Uke* legt de *katana* op de correcte wijze terug (uit de *obi* / met 2 handen / scherpe zijde van zich af). Beiden maken hun *kimono* in orde. *Uke* pakt de *tanto* en de *katana* in zijn rechterhand zoals bij de aanvang van het *Kata*. *Uke* gaat staan en loopt terug naar de aanvangspositie. Beiden stappen links, rechts naar achteren en gaan op de gebruikelijke wijze zitten in *seiza* (links/rechts). *Uke* en *Tori* maken de geknielde groet naar elkaar en gaan vervolgens op de formele wijze staan (rechts / links). *Tori* en *Uke* draaien een kwartslag en maken een staande groet naar de *Joseki*. *Tori* en *Uke* lopen naar de rand van de *tatami* (waar ze ook zijn begonnen) en groeten de *tatami* af. *Uke* pakt de *tanto* en *katana* over in de linkerhand met de scherpe kant naar boven en de punt naar de *Joseki* toe gericht waarop *Tori* en *Uke* tegelijk een pas links / rechts naar achteren maken.