JUDO BOND NEDERLAND

GOSHIN-JITSU-NO-KATA

Opgesteld door de

Nationale Graden Commissie Jiujitsu (NGCJJ)

Versie 01-10-2026

Inhoudsopgave

Algemeen 4
De geschiedenis van het goshin-jitsu-no-kata 4
Verantwoording 4
Principes en uitgangspunten 4
Toelichting op de technieken en uitvoering van de verdedigingstechnieken 4
Algemene aandachtspunten 5
Wapens: 5
Overzicht van de technieken 6
Ongewapende aanvallen (toshu-no-bu) 6
Gewapende aanvallen (buki-no-bu) 6
De openingsceremonie 7
De aanvallen en verdedigingen 8
1. Ryote-dori 8
2. Hidari-eri-dori 9
3. Migi-eri-dori 10
4. Kata-ude-dori 11
5. Ushiro-eri-dori 12
6. Ushiro-jime 13
7. Kakae-dori 14
8. Naname-uchi 15
9. Age-tsuki 16
10. Ganmen-tsuki 17
11. Mae-geri 18
12. Yoko-geri 19
Ophalen van het mes (tantō) 20
13. Tsukkake (1-3) 21
14. Choku-tsuki (2-3) 22
15. Naname-tsuki (3-3) 23
Ophalen van de stok (hanbō) 24
16. Furi-age (1-3) 25
17. Furi-oroshi (2-3) 26
18. Morote-tsuki (3-3) 27

Ophalen van het pistool (kenjū) 28
19. Shomen-zuke (1-3) 29
20. Koshi-gamae (2-3) 30
21. Haimen-zuke (3-3) 31
De afsluitingsceremonie 32
Woordenlijst 33

Algemeen

De geschiedenis van het goshin-jitsu-no-kata

Het goshin-jitsu-no-kata is een modern zelfverdedigingskata binnen het Kodokan-judo. Het kata richt zich op verdediging tegen gewapende en ongewapende aanvallen en bevat realistische aanvalssituaties waarin technieken met een duidelijk destructief karakter worden toegepast. Ondanks deze intentie blijven veiligheid en controle te allen tijde gewaarborgd.

Het kata werd in 1956 ontwikkeld. In tegenstelling tot het kime-no-kata, waarin zwaard-aanvallen centraal staan, omvat het goshin-jitsu-no-kata verdedigingen tegen onder andere hanbō- en kenjū-aanvallen.

In 2010 stelde de Nationale Graden Commissie Jiujitsu (NGCJJ) een uniforme uitvoerings-vorm vast voor jiujitsu-examens. Daarbij geldt de gevechtswaarde als uitgangspunt voor de interpretatie van de getoonde technieken. De versie uit 2026 vormt een herziening en verfijning daarvan.

Verantwoording

Deze beschrijving is opgesteld door de NGCJJ in samenwerking met hogere dangraadhouders jiujitsu in Nederland. Door gezamenlijke bespreking en toetsing is een breed gedragen, technisch consistente uitvoeringsvorm tot stand gekomen.

Principes en uitgangspunten

De uitvoering van het kata is gebaseerd op vijf hoofdprincipes:

- Realistische aanvallen: met overtuiging, kracht en duidelijke intentie.
- Dynamiek: correcte afstand, timing en verplaatsingen zijn cruciaal.
- Doelgerichtheid: technieken zijn gericht op uitschakeling, zoals breektechnieken, verwurgingen en worpen.
- Gedrag van de aanvaller: blijft continu in vechtmodus en toont nooit zij- of rugzijde.
- Veiligheid: de destructieve intentie wordt zichtbaar uitgevoerd, zonder het risico voor uke te vergroten.

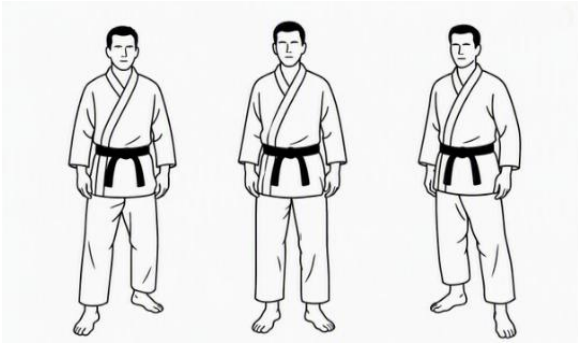
Toelichting op de technieken en uitvoering van de verdedigingstechnieken

Het grondprincipe van het kata is het uitschakelen van een tegenstander door middel van stoten/slagen/schoppen, verwurgingen, klemmen en worpen. Vanwege het destructieve karakter van de technieken, wordt dit kata ook wel het “sloop-kata” genoemd. Armklemmen zijn niet bedoeld om een tegenstander onder controle te brengen, maar om de arm te breken. Deze intentie moet zichtbaar zijn tijdens de uitvoering, zonder de veiligheid van uke in gevaar te brengen.

Na elke eindhandeling blijft tori alert totdat uke weer staat. Een gevechtshouding is daarbij niet nodig, omdat de tegenstander geacht wordt uitgeschakeld te zijn.

Algemene aandachtspunten

- De joseki bevinden zich op ongeveer 1,5 meter uit elkaar.
- Wapens worden naar voren gericht gedragen, als teken dat ze niet direct inzetbaar zijn.
- Bij het groeten staan tori en uke eerst rechtop met gesloten vingers langs de broeknaad en met de hielen bij elkaar (musubi-dachi). Het bovenlichaam buigt ongeveer 30 graden voorover (keirei), de blik rust op een punt ongeveer 120 centimeter vóór de tenen, zonder oogcontact. Bij het groeten naar de joseki stapt men eerst met de voet aan zijde van de joseki in een hoek van 45 graden naar buiten en sluit met de andere voet bij. Bij het terugdraaien naar elkaar toe gebeurt dit in omgekeerde volgorde.
- Bij elke atemi van tori of uke wordt gelijktijdig een kiai geuit; een kiai is eveneens toegestaan bij breektechnieken.
- Breektechnieken worden altijd staand uitgevoerd, zonder contactverlies.
- Bij aanvang van elke aanval is tori alert, zonder gevechtshouding.
- Na elke techniek staan uke en tori kort stil tegenover elkaar in migi- of hidari-shizentai. Ze kijken elkaar aan zonder gevechtshouding en bereiden zich voor op de volgende handeling (met uitzondering van de laatste). De voeten worden niet aangesloten.



migi-shizentai hon-shizentai hidari-shizentai

Wapens:

Bij het wisselen (ophalen en neerleggen) van de wapens zit uke in neutrale zithouding op beide knieën (seiza). Tussen de wapens wordt steeds een vuistbreedte afstand aangehouden. De wapens worden in een vaste volgorde neergelegd.

1. Mes (tantō): kort, dolk-achtig steekwapen.
   - Wordt als eerste neergelegd.
   - De snijkant van uke af.
   - De punt wijst van de joseki af.

2. Stok (hanbō): houten stok van ongeveer 90 centimeter (halve staf).
   - Wordt boven de tantō neergelegd.

3. Pistool (kenjū): houten vuurwapen.
   - Wordt boven de hanbō neergelegd.
   - De kolf (greep) wijst naar uke.
   - De loop wijst van de joseki af.

Tot en met 3de dan wordt bij mesaanvallen een houten tantō gebruikt; vanaf 4de dan een ongeslepen metalen tantō.

Overzicht van de technieken

Ongewapende aanvallen (toshu-no-bu)

Eerste serie: pakkingen en omvattingen

1. **Ryote-dori** – Pakking aan beide polsen, gevolgd door een kniestoot.
2. **Hidari-eri-dori** – Duwende pakking aan de linkerrevers.
3. **Migi-eri-dori** – Trekkende pakking aan de rechterrevers.
4. **Kata-ude-dori** – Duwende zijwaartse pakking aan pols en elleboog.
5. **Ushiro-eri-dori** – Trekkende pakking van achteren aan de kraag.
6. **Ushiro-jime** – Onderarmverwurging van achteren.
7. **Kakae-dori** – Omvatting van achteren rond het middel, boven de ellebogen.

Tweede serie: slagen, stoten en schoppen (atemi-waza)

8. **Naname-uchi** – Diagonale vuistslag naar de slaap.
9. **Age-tsuki** – Opwaartse stoot naar de kin.
10. **Ganmen-tsuki** – Vuiststoot naar het gezicht.
11. **Mae-geri** – Voorwaartse schop naar de buik.
12. **Yoko-geri** – Zijwaartse schop naar de heup.

Gewapende aanvallen (buki-no-bu)

Derde serie: aanvallen met een mes (tantō)

13. **Tsukkake** – Poging tot messteek.
14. **Choku-tsuki** – Rechte messteek naar de buikstreek (onder de solar plexus).
15. **Naname-tsuki** – Diagonale messteek naar de hals.

Vierde serie: aanvallen met een stok (hanbō)

16. **Furi-age** – Poging tot slaan.
17. **Furi-oroshi** – Diagonale stokslag met twee handen.
18. **Morote-tsuki** – Stoksteek met twee handen naar de maagstreek.

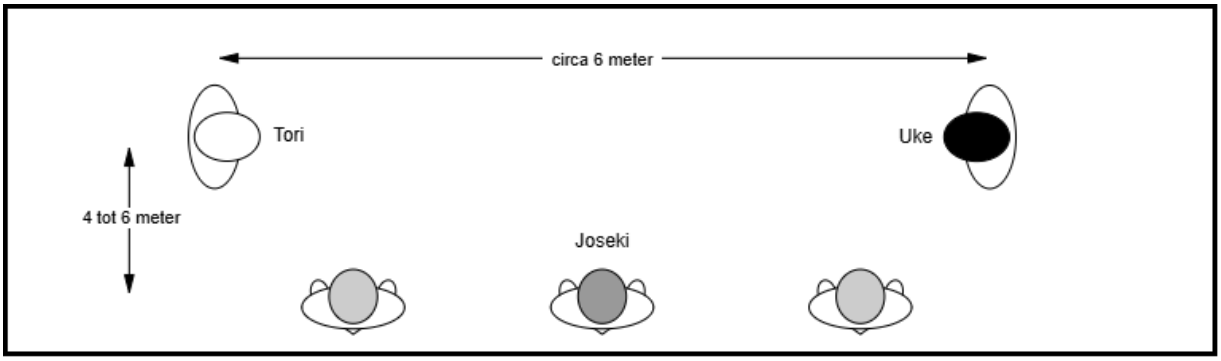
Vijfde serie: bedreiging met een pistool (kenjū)

19. **Shomen-zuke** – Bedreiging van voren, gericht op de buik.
20. **Koshi-gamae** – Bedreiging van voren, vanuit heuppositie.
21. **Haimen-zuke** – Bedreiging van achteren, met de loop tegen de rug.

De openingsceremonie

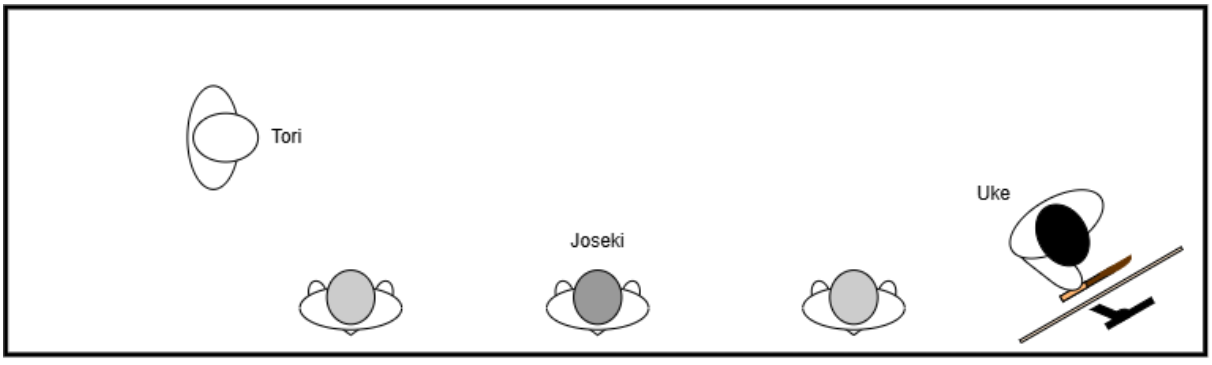
Uke draagt de hanbō en tantō in de rechterhand, met de uiteinden naar voren gericht. De tantō wordt aan de binnenzijde van de hanbō gehouden, met de snijkant naar boven. De kenjū is verborgen aan de linkerbinnenzijde van de kimono, tussen de obi.

Tori en uke lopen langs de rand van de tatami en nemen plaats tegenover elkaar (8 of 10 meter afstand, afhankelijk van de grootte van de tatami). Tori heeft de joseki aan de rechterzijde. Beiden groeten en naderen elkaar tot 6 meter afstand. Het lopen gebeurt in een rustig, gecontroleerd ritme (links-rechts-links-rechts).



Beiden draaien naar de joseki en groeten staand naar de joseki, draaien naar elkaar toe en maken een staande groet naar elkaar. Uke draait zich om via de joseki-zijde en loopt in ayumi-ashi diagonaal naar de hoek van de tatami, knielt in seiza (links-rechts) eerst de tenen in de tatami, vervolgens de voeten plat.

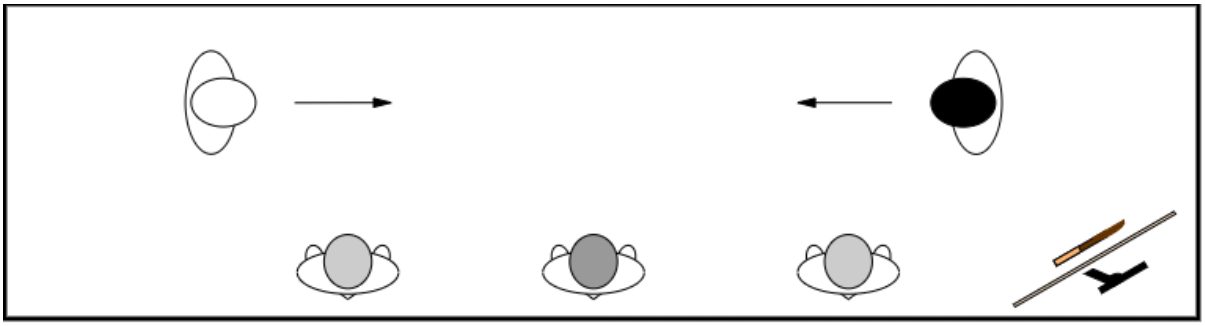
De wapens worden zorgvuldig en gecontroleerd in de vaste volgorde neergelegd op een denkbeeldige lijn voor uke.



Uke komt vanuit seiza omhoog op actieve tenen en staat op (rechts-links), draait zich via de joseki-zijde om en loopt in ayumi-ashi terug naar de beginpositie tegenover tori. Beiden nemen gelijktijdig een ruime openingspas (links-rechts), totdat er een werkafstand van ongeveer vier meter is. Daarna start de uitvoering van de aanvallen en verdedigingen.

De aanvallen en verdedigingen

1. Ryote-dori

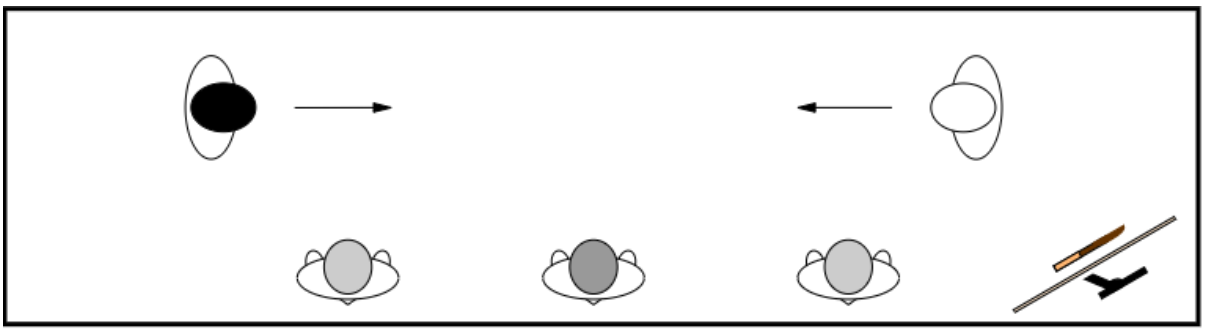


Aanval: Pakking aan beide polsen, gevolgd door een kniestoot (hiza-geri).
Verdediging: Tai-sabaki, shuto-uchi, kote-mawashi, waki-hiji-gatame.

Aandachtspunten:

- Tori heeft de joseki aan de rechterzijde.
- Beiden lopen in ayumi-ashi naar elkaar toe.
- Uke grijpt op armafstand beide polsen van tori gelijktijdig vast en maakt met het rechterbeen een kniestoot (hiza-geri) richting tori's kruis of onderbuik.
- Tori ontwijkt de aanval door met de linkervoet naar achteren te stappen (tai-sabaki met de voet ingedraaid) en trekt tegelijk de linkerarm horizontaal weg (pink naar achteren). De onderarm staat in een hoek van 90° ten opzichte van de bovenarm.
- Uke blijft vasthouden, waardoor de rechterarm wordt gestrekt en uke uit balans raakt.
- Tori draait de rechterpols met een hefboombeweging over uke's duim los, waarna de elleboog naar uke's gezicht wijst. Direct volgt een slag met de buitenkant van de open hand met de pinkzijde (shuto-uchi) over uke's rechterarm richting de rechterslaap. Tori pakt vervolgens met de linkerhand van onderaf uke's rechterpols en pakt met de rechterhand over uke's pink- en duimmuiszijde heen en klemt de hand tegen het eigen lichaam. Tori draait rechtsom, plaatst de linkerarm over uke's elleboog en fixeert deze. Zodra de controle volledig is, verplaatst tori zich schuin rechts naar achteren en neemt uke voorwaarts in de loodlijn van uke's voeten mee. Uke's vingers worden van tori afgedraaid, waardoor spanning op pols en elleboog ontstaat (kote-mawashi). Met de binnenzijde van de linkerelleboog maakt tori met lichaamsondersteuning vanuit de heupen een horizontale breekbeweging naar achteren (waki-hiji-gatame). Uke's arm bevindt zich hierbij boven schouderniveau.
- Uke tikt niet af; de breekbeweging wordt gecontroleerd getoond.
- Tori neemt een alerte houding in shizentai aan op 2 à 3 passen afstand.
- Tori en uke wisselen van plaats.

2. Hidari-eri-dori

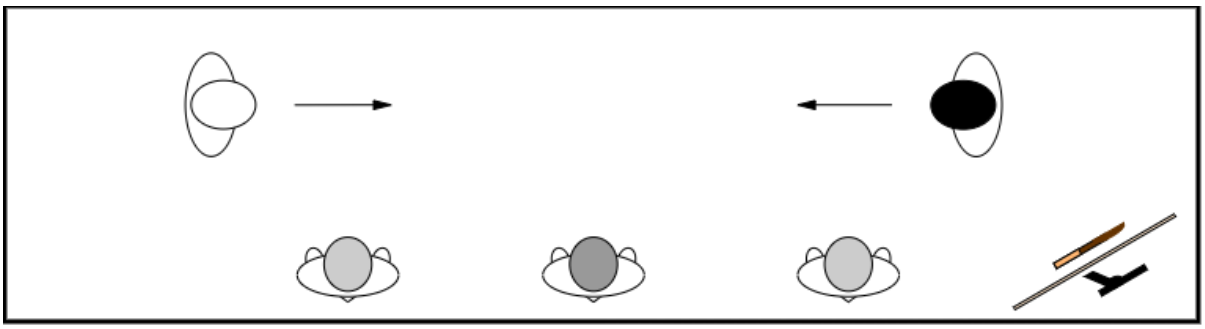


Aanval: Duwende pakking aan de linkerrevers.
Verdediging: Tai-sabaki, uraken-uchi, uto, kote-mawashi, ude-osae-gatame.

Aandachtspunten:

- Tori heeft de joseki aan de linkerzijde.
- Beiden lopen in ayumi-ashi naar elkaar toe.
- Uke stapt op iets minder dan armafstand met de rechtervoet naar voren, pakt met de rechterhand de linkerrevers stevig vast en duwt tori achteruit.
- Tori pakt met de linkerhand onder uke's pinkzijde de eigen revers vast. Stapt met de linkervoet ruim recht naar achteren (tai-sabaki) en trekt met de linkerhand de revers open en naar achteren.
- Uke raakt door de volledig gestrekte arm uit balans.
- Tori maakt met de rechtervuist een slag met de achterkant van de vuist (uraken-uchi) van boven naar beneden richting de neuswortel (uto), waardoor uke's hoofd achterover beweegt. Direct daarna pakt tori met de rechterhand over uke's pink- en duimmuiszijde heen en klemt de hand tegen het eigen lichaam. Tori draait rechtsom, brengt uke in een duidelijke binnenwaarts gedraaide polsklem (kote-mawashi) en plaatst de linkerhand op uke's elleboog (vingers richting uke's hoofd) om druk te geven. De arm blijft boven schouderniveau. Tori loopt schuin 45° naar achteren en neemt uke voorwaarts in de loodlijn van uke's voeten mee en brengt deze naar de grond met een armoverstrekking (ude-osae-gatame). Tori's linkervoet wordt tegen uke's romp geplaatst, terwijl uke's rechterpols op tori's rechterknie rust. Met de linkerarm maakt tori -zonder contact en controle te verliezen- een destructieve brekende beweging loodrecht naar beneden op de elleboog. Dit doet tori door kort vanuit de knieën naar beneden te zakken.
- Uke tikt niet af; de breekbeweging wordt gecontroleerd getoond.
- Tori legt uke's arm boven schouderniveau neer en neemt een alerte houding in shizentai aan op 2 à 3 passen afstand.
- Uke staat op via de rechterknie en sluit aan tot in shizentai.
- Tori en uke wisselen van plaats.

3. Migi-eri-dori

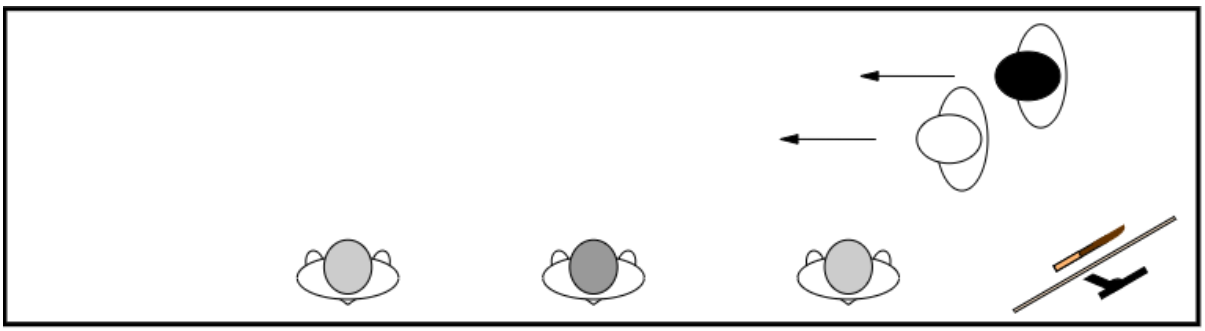


Aanval: Trekkende pakking aan de rechterrevers.
Verdediging: Age-tsuki, kote-gaeshi, ude-hishigi-hiza-gatame.

Aandachtspunten:

- Tori heeft de joseki aan de rechterzijde.
- Beiden lopen in ayumi-ashi naar elkaar toe.
- Uke pakt op iets minder dan armafstand met de rechterhand tori's rechterrevers vast, stapt met de linkervoet naar achteren en trekt tori schuin naar beneden naar zich toe.
- Tori laat zich door de trekkende beweging meevoeren en stapt gelijktijdig met de rechtervoet krachtig recht naar voren. Deze stap is groter dan uke's stap naar achteren. Tori pakt met de linkerhand van bovenaf over de duimmuis van uke's hand en sluit de greep stevig in. Direct daarna volgt tori met een opwaartse stoot met de rechtervuist onder uke's kin (age-tsuki).
- Uke raakt naar achteren uit balans.
- Tori sluit met de rechterhand door het pak heen uke's hand/vuist volledig in. Slipt vervolgens met de rechtervoet een beetje recht naar achteren om spanning op uke's arm te houden. Tori draait met het lichaam links achterwaarts en werpt uke met een buitenwaarts gedraaide polsklem (kote-gaeshi). Tijdens de worp maakt tori een lengte-asdraai, waardoor uke tijdens de val de greep loslaat. Tori houdt druk op uke's pols door deze naar buiten te draaien, plaatst de rechtervoet op de grond met de wreef/scheenbeen in uke's oksel. Tori houdt het lichaam parallel aan dat van uke en kan over uke's schouderlijn de eigen tenen zien. Met de rechterknie drukt tori tegen de elleboog vanuit de knie/heup, terwijl beide handen de pols stevig vasthouden. Zonder contact en controle te verliezen, wordt een gestrekte armklem met de knie (ude-hishigi-hiza-gatame) aangezet.
- Uke tikt niet af; de breekbeweging wordt gecontroleerd getoond.
- Tori legt de arm gecontroleerd over uke's gezicht heen en neemt een alerte houding in shizentai aan op 2 à 3 passen afstand.
- Uke staat op via de rechterknie en sluit aan tot in shizentai.
- Tori blijft staan (tori is hiermee van plaats gewisseld).
- Uke gaat rechts achter tori staan.

4. Kata-ude-dori

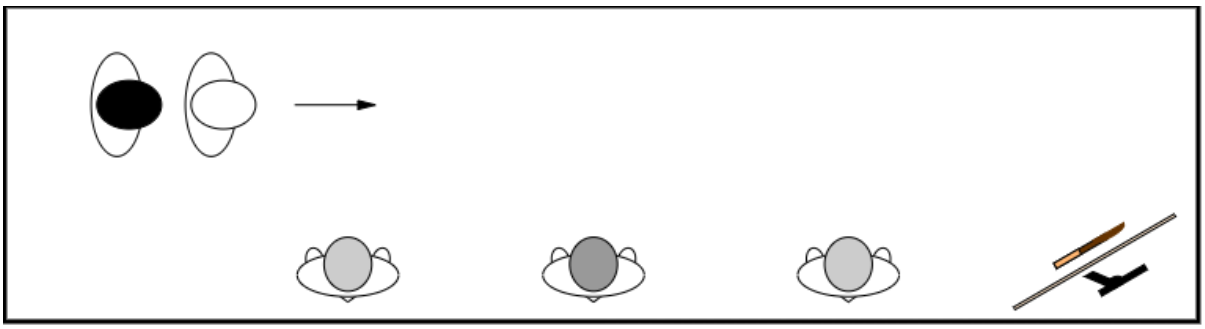


Aanval: Duwende zijwaartse pakking aan pols en elleboog.
Verdediging: Yoko-geri, waki-hiji-gatame.

Aandachtspunten:

- Tori heeft de joseki aan de linkerzijde.
- Uke staat rechts schuin achter tori, pakt met de rechterhand tori's rechterpols vast en duwt met de linkerhand tori's elleboog omhoog. Door deze duwende beweging komt tori op het linkerbeen te staan en wordt schuin links naar voren gedwongen te lopen.
- Beiden maken drie passen in ayumi-ashi naar voren (links-rechts-links).
- Tori maakt eerst met de linkervoet links schuin naar voren een herstelpas om de balans terug te krijgen. Direct daarna versnelt tori met de rechtervoet recht naar voren, waardoor de druk op de arm vermindert. De derde stap met links is groot en iets schuin rechts naar binnen. Gelijktijdig trekt tori uke's rechterpols voor de buik langs naar de eigen linkerhand en pakt deze onderhands vast.
- Uke blijft vasthouden en stapt met de rechtervoet naar voren.
- Tori geeft met de rechtervoet een zijwaartse schop (yoko-geri) tegen uke's linkerknie, waardoor deze functioneel "op slot" komt en uke's voortbeweging stopt. Tori pakt met de rechterhand op de pols bij en klemt deze tegen het eigen lichaam. Tori maakt met de rechtervoet een kruispas voorlangs naar links, stapt met links door en draait rechtsom. Daarbij trekt tori aan uke's pols en verplaatst zich verder rechts schuin naar voren in de loodlijn van uke's voeten. Er ontstaat spanning op de arm en elleboog, waardoor tori de rechterhand kan verplaatsen naar uke's pink en duimmuiszijde. Tori draait uke's vingers van zich af, waarbij de arm boven schouderniveau blijft. Met binnenzijde van de linkerelleboog maakt tori over uke's arm met lichaamsondersteuning vanuit de heupen een horizontale breekbeweging naar achteren (waki-hiji-gatame).
- Uke tikt niet af; de breekbeweging wordt gecontroleerd getoond.
- Tori neemt een alerte houding in shizentai aan op 2 à 3 passen afstand.
- Uke gaat recht achter tori staan.

5. Ushiro-eri-dori

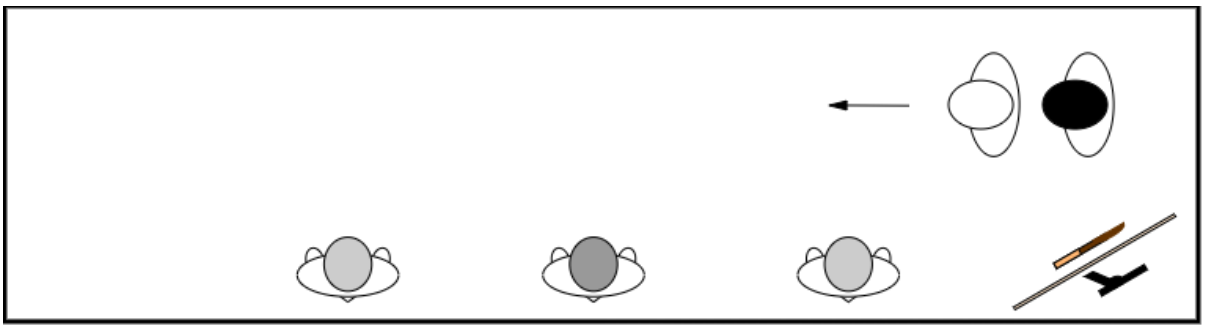


Aanval: Trekkende pakking van achteren aan de kraag.
Verdediging: Shuto-uke, gyaku-tsuki, ude-hishigi-ude-gatame.

Aandachtspunten:

- Tori en uke hebben de joseki aan de rechterzijde.
- Uke staat achter tori.
- Beiden maken drie passen in ayumi-ashi naar voren (links-rechts-links).
- Uke pakt bij de derde pas met de rechterhand in tori's kraag, stapt met de linkervoet naar achteren en trekt tori krachtig naar achteren naar zich toe.
- Tori reageert onmiddellijk door met de linkervoet 180° achterwaarts te draaien om balans te herstellen. Tijdens de draai maakt tori met de linkerarm een blok met de pinkzijde van de open hand (shuto-uke) diagonaal naar buiten en omhoog om de trekkende arm te neutraliseren. Direct volgt een stoot (gyaku-tsuki) met de rechtervuist richting uke's solar plexus (afhankelijk van de afstand kan de vuist volledig of half ingedraaid zijn). Met de linkervuist drukt tori uke's arm stevig tegen de eigen nek en klemt uke's rechterpols tussen het linkeroor en de opgetrokken linkerschouder. Tori rolt uke's arm op door met de duimmuis van de linkervuist onder en achter het ellebooggewricht te draaien, zodat de arm naar binnen wordt gecontroleerd. Tori plaatst de rechterhand boven op de eigen linkervuist om extra druk op de elleboog te geven en verplaatst zich met tsugi-ashi (rechts-links) naar achteren, waardoor uke voorover uit balans wordt gebracht met een gestrekte armklem op het ellebooggewricht (ude-hishigi-ude-gatame).
- Uke's rechterarm blijft boven schouderniveau en mag de linkerhand op de grond plaatsen, maar tikt niet af; de breekbeweging wordt gecontroleerd getoond.
- Tori verplaatst zich naar achteren en neemt een alerte houding in shizentai aan op 2 à 3 passen afstand.
- Uke gaat recht achter tori staan.

6. Ushiro-jime

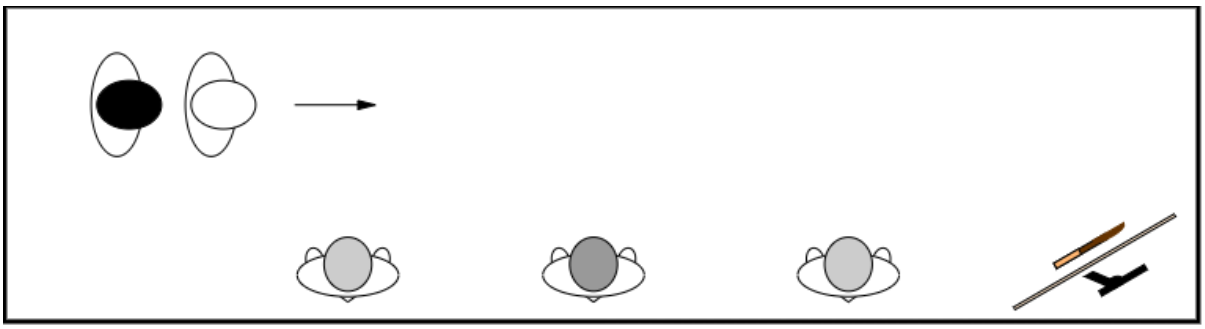


Aanval: Onderarmverwurging van achteren (ushiro-jime).
Verdediging: Gyaku-ude-osae-gatame.

Aandachtspunten:

- Tori en uke hebben de joseki aan de linkerzijde.
- Uke staat recht achter tori.
- Beiden maken drie passen in ayumi-ashi naar voren (links-rechts-links).
- Uke plaatst bij de derde pas de linkerhand op tori's linkerschouder, trekt tori licht achterover en zet aansluitend met de rechteronderarm een verwurging van achteren aan (ushiro-jime). Uke stapt daarbij met de linkervoet naar achteren.
- Tori reageert onmiddellijk door door beide knieën te zakken en het bovenlichaam licht naar voren te brengen, waardoor het zwaartepunt wordt verlaagd en de balans wordt hersteld. Tori pakt met beide handen uke's rechteronderarm en elleboogholte vast, trekt deze voor de eigen rechterschouder recht naar beneden en trekt de kin in. Tori stapt met de rechtervoet schuin naar voren en stoot daarbij de rechterschouder op. Tori draait 180° linksom en stapt met de linkervoet recht naar achteren. Tijdens deze verplaatsing blijft tori met de rechterschouder druk van bovenaf op uke's rechterelleboog geven. Tori verplaatst zich verder met tsugi-ashi achterwaarts. De schouderdruk wordt pas losgelaten wanneer uke voorovervalt, zodat tori veilig de rechterhand op uke's elleboog kan plaatsen (duim aan de bicepzijde). Tori duwt/trekt uke verder voorwaarts over de eigen rechterknie naar de grond in buikligging. Wanneer uke op de buik ligt, plaatst tori uke's rechterpols op het linkerbovenbeen en stapt met de rechtervoet naar achteren. Tori maakt met de rechterhand -zonder contact en controle te verliezen- een destructieve brekende beweging loodrecht naar beneden op de elleboog. Dit doet tori door kort vanuit de knieën naar beneden te zakken met armoverstrekking met de hand (gyaku-ude-osae-gatame).
- Uke's rechterarm blijft boven schouderniveau. Uke tikt niet af; de breekbeweging wordt gecontroleerd getoond.
- Tori legt uke's arm boven schouderniveau neer en neemt een alerte houding in shizentai aan op 2 à 3 passen afstand.
- Uke staat op en gaat recht achter tori staan.

7. Kakae-dori

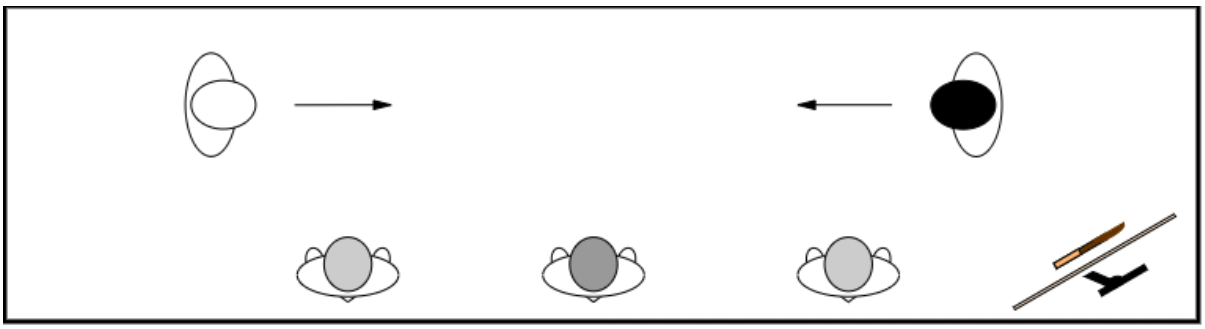


Aanval: Omvatting van achteren rond het middel, boven de ellebogen.
Verdediging: Te-kubi-kote-gaeshi, hiji-otoshi.

Aandachtspunten:

- Tori en uke hebben de joseki aan de rechterzijde.
- Uke staat recht achter tori.
- Beiden maken drie passen in ayumi-ashi naar voren (links-rechts-links).
- Uke versnelt bij de derde pas en omvat tori stevig rond de bovenarmen, net boven de ellebogen en heeft het rechterbeen voor. Deze omvatting moet ingesloten zijn.
- Tori stampt met de rechtervoet op uke's rechtervoet. De stamp raakt niet; uke reageert door licht weg te stappen. Tori verbreekt de greep door het zwaartepunt te verlagen en de bovenarmen te spreiden, waarbij de vuisten naar binnen worden gedraaid. Tori pakt met de linkerhand boven op de handrug van uke's rechterhand en buigt deze naar binnen. Tori draait op de bal van de rechtervoet ongeveer 225° rechtsom, haakt met de rechterarm (shuto-uke) onderlangs in uke's rechterelleboogholte (pink wijst richting uke's elleboog) en stuwt de gebogen onderarm via de pols omhoog (te-kubi-kote-gaeshi). Uke's elleboog komt boven schouderniveau en uke raakt uit balans. Tori stapt de linkervoet door (of maakt eerst één of twee tsugi-ashi passen met rechts) en werpt uke met een armworp (hiji-otoshi). Tori werpt uke door de gebogen rechterelleboog zijdelings over het hoofd te duwen.
- Uke rolt over de linkerschouder, schuin links naar voren (45°), blijft kort liggen en komt via de rechterknie omhoog.
- Tori neemt een alerte houding in shizentai aan op 2 à 3 passen afstand.
- Beiden lopen terug naar de oorspronkelijke plaats.

8. Naname-uchi

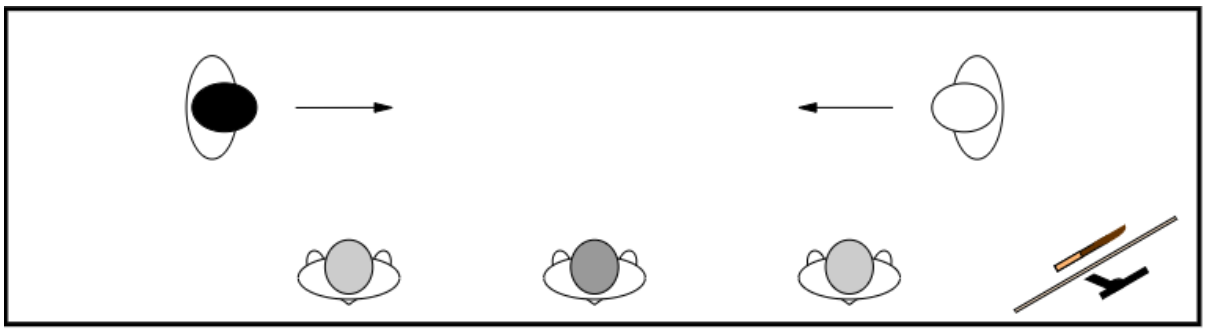


Aanval: Diagonale vuistslag naar de slaap (tetsui-uchi).
Verdediging: Age-tsuki, toho-tsuki, o-soto-otoshi.

Aandachtspunten:

- Tori heeft de joseki aan de rechterzijde.
- Beiden lopen in ayumi-ashi naar elkaar toe.
- Uke stapt bij voldoende afstand met de rechtervoet naar voren en maakt met de pinkzijde van de rechtervuist een diagonale slag (tetsui-uchi) van buiten naar binnen, gericht op tori's linkerslaap.
- Tori ontwijkt de aanval door met de rechtervoet naar achteren te stappen. Tegelijkertijd weert tori met de linkerhand de aanval, pakt uke's rechtermouw ter hoogte van de elleboog en stuurt deze arm naar beneden. Tori stapt met de linkervoet in en trekt uke verder naar beneden, achteren en zijwaarts richting uke's hiel en geeft gelijktijdig met de rechtervuist een opwaartse stoot onder uke's kin (age-tsuki). Tori pakt met de rechterhand uke's strottenhoofd (toho-tsuki), duwt met de elleboog verticaal van bovenaf en werpt met een beenworp recht achterover (o-soto-otoshi). De keelcontrole wordt vlak voor de val losgelaten. Tori neemt een alerte houding in shizentai aan op 2 à 3 passen afstand van uke.
- Uke staat op via de rechterknie en sluit aan tot in shizentai.
- Tori en uke wisselen van plaats.

9. Age-tsuki

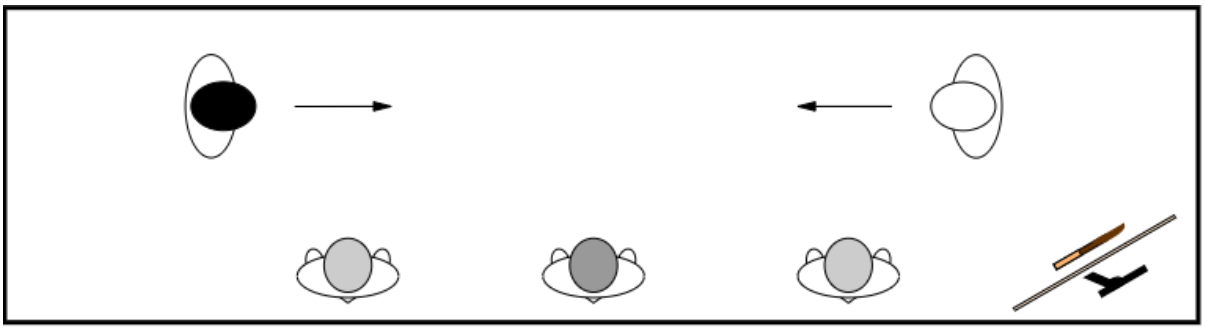


Aanval: Opwaartse stoot naar de kin (age-tsuki).
Verdediging: Hiji-otoshi.

Aandachtspunten:

- Tori heeft de joseki aan de linkerzijde.
- Beiden lopen in ayumi-ashi naar elkaar toe.
- Uke wacht bij voldoende afstand een fractie, stapt met de rechtervoet iets naar voren en geeft met de rechtervuist een opwaartse stoot onder tori's kin (age-tsuki).
- Tori ontwijkt de aanval door met de linkervoet recht achteruit te stappen, weert met de rechterhand (pinkzijde) en begeleidt de vuist voor het gezicht langs omhoog. Tori pakt direct met de rechterhand uke's rechterpols vast en omvat met de linkerhand uke's rechterelleboog. Door de elleboog omhoog te duwen en de pols naar beneden te trekken (wisselwerking), wordt uke op de tenen gedwongen en raakt uit balans. Tori stapt met de linkervoet ruim naar voren (eventueel voorafgaand door één of twee tsugi-ashi passen met rechts) en werpt uke met een armworp (hiji-otoshi). Tori werpt uke door de gebogen rechterelleboog zijdelings over het hoofd te duwen.
- Uke valt over de linkerschouder en blijft kort liggen.
- Tori neemt een alerte houding in shizentai aan op 2 à 3 passen afstand.
- Uke staat op via de rechterknie en sluit aan tot in shizentai.
- Er wordt niet gewisseld van positie.

10. Ganmen-tsuki

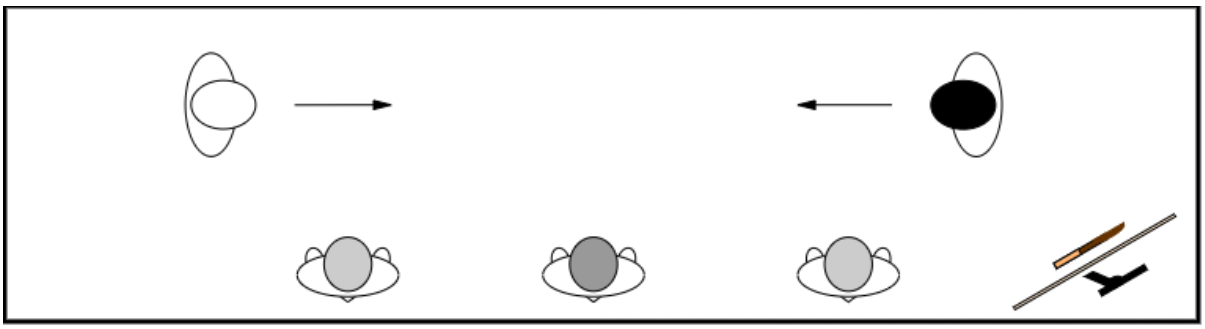


Aanval: Vuiststoot naar het gezicht (oi-tsuki).
Verdediging: Nagashi-uke, oi-tsuki, ushiro-hadaka-jime, tai-sabaki.

Aandachtspunten:

- Tori heeft de joseki aan de linkerzijde.
- Beiden lopen in ayumi-ashi naar elkaar toe.
- Uke neemt bij voldoende afstand met de rechtervoet voor en de vuisten opgetrokken een dreigende houding aan en volgt onmiddellijk door met de linkervuist een uitvallende stoot (oi-tsuki) te maken richting tori's gezicht.
- Tori ontwijkt de aanval door met de rechtervoet een uitvalpas naar rechts te maken en de linkerheup net uit de aanvalslijn weg te draaien (linkervoet achterlangs de rechtervoet). Tori maakt met de linkerhand een meegaande wering (nagashi-uke) ter bescherming van het hoofd en maakt met de rechtervuist gelijktijdig een stopstoot aan de rugzijde boven uke's linkerheup (oi-tsuki). Tori pakt direct met de linkerhand door naar uke's linkerschouder en zet deze vast door druk schuin naar achteren/beneden. Tori verplaatst zich met een kruispas voorlangs (links-rechts) achter uke, trekt uke verder achterwaarts uit balans, stapt met de linkervoet naar achteren en zet met de rechteronderarm een verwurging van achteren aan (ushiro-hadaka-jime). Met de rechterelleboog wordt druk naar beneden op uke's rechterschouder gegeven.
- Uke wordt door de actie van tori volledig achterover uit balans gebracht en gedwongen op te geven.
- Tori stapt met rechts-links 90° opzij weg (tai-sabaki) en laat uke aan de linkerzijde achterovervallen (geen worp). Tori neemt een alerte houding in shizentai aan op 2 à 3 passen afstand.
- Uke maakt een achterwaartse val, staat via de rechterknie op en sluit aan tot in shizentai.
- Tori en uke wisselen van plaats.

11. Mae-geri

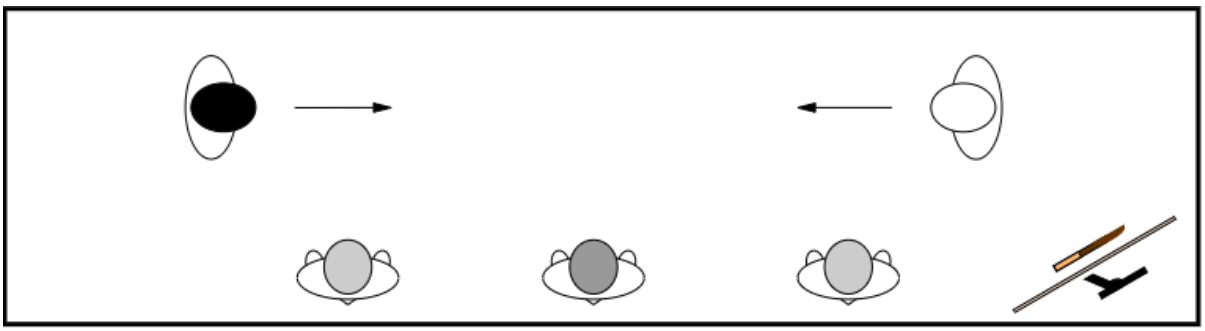


Aanval: Voorwaartse schop naar de buik (mae-geri).
Verdediging: Tai-sabaki, sukui-uke, tsugi-ashi, age-ashi-dori.

Aandachtspunten:

- Tori heeft de joseki aan de rechterzijde.
- Beiden lopen in ayumi-ashi naar elkaar toe.
- Uke wacht bij voldoende afstand een fractie en geeft met de rechtervoet een schop richting tori's onderbuik (mae-geri).
- Tori ontwijkt de aanval door met het lichaam 90° rechts achterwaarts uit de aanvalslijn te draaien (tai-sabaki). Tegelijkertijd vangt tori met de linkerhand van onderen het aanvalsbeen op bij de hiel/enkel (sukui-uke) en pakt met de rechterhand uke's tenen vast. Tori buigt uke's tenen naar buiten en klemt de enkel/voet tegen de eigen buik/borst. Tori verplaatst rechts-links zijwaarts, maakt afstand van uke's lichaam en trekt/heft daarbij uke's voet omhoog.
- Uke wordt hierdoor gedwongen een kort huppelpasje met het linker standbeen te maken en verliest daarbij kort het contact met de tatami.
- Tori draait het lichaam naar links naar uke toe, stapt met de linkervoet naar voren in en werpt uke op de rug met druk van boven schuin naar beneden (age-ashi-dori). Na de worp loopt tori door langs uke's rechterzijde en neemt een alerte houding in shizentai aan op 2 à 3 passen afstand.
- Uke staat op via de rechterknie op en sluit aan tot in shizentai.
- Tori en uke wisselen van plaats.

12. Yoko-geri

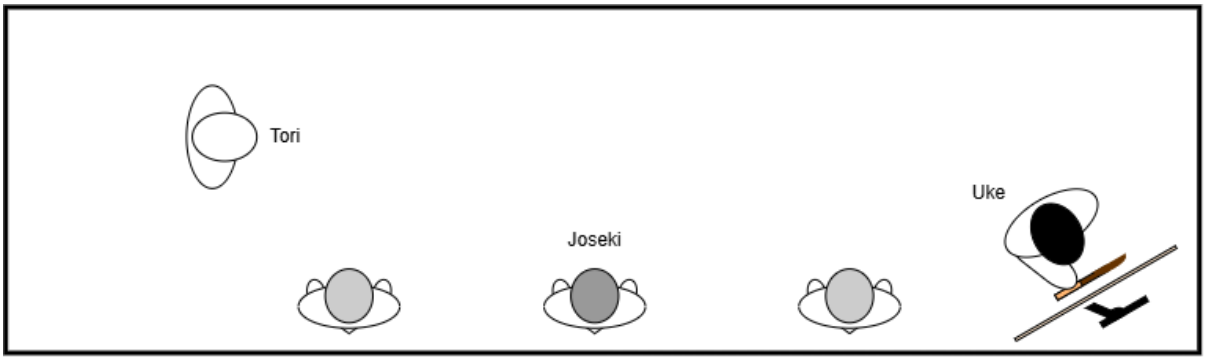


Aanval: Zijwaartse schop naar de heup (yoko-geri).
Verdediging: Tai-sabaki, gedan-barai, kiri-otoshi.

Aandachtspunten:

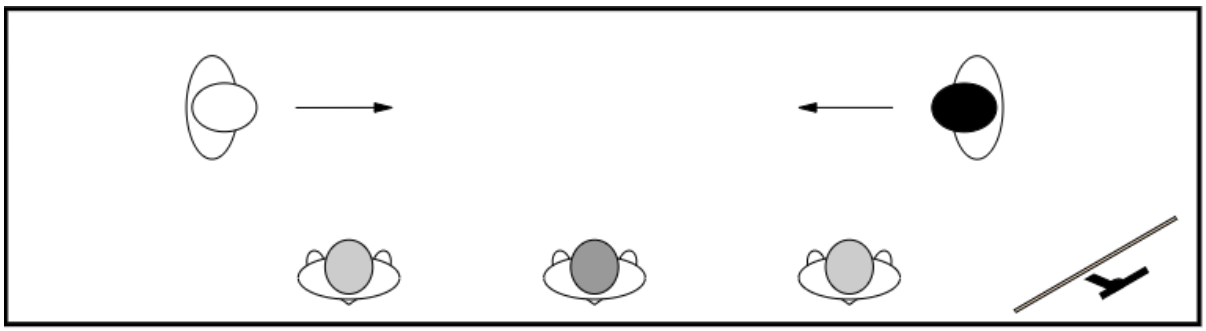
- Tori heeft de joseki aan de linkerzijde.
- Beiden lopen in ayumi-ashi naar elkaar toe tot een afstand van ongeveer 1,5 meter.
- Uke versnelt door met de linkervoet schuin links naar buiten/voren te stappen en geeft met de rechtervoet een zijwaartse schop (yoko-geri) richting tori's rechterheup.
- Tori ontwijkt de aanval door met de linkervoet een kleine stap naar links te maken (tai-sabaki), schuift de rechtervoet bij en weert de schop met de rechtervuist/-onderarm (gedan-barai). Tori passeert uke achterlangs met een stap met de rechtervoet (geen huppelpasje), pivoteert op de bal van de rechtervoet en stapt met de linkervoet door. Tori komt hierdoor achter uke te staan, pakt de beide schouders vast, zakt achteruit op de linkerknie en werpt uke recht achterover/naar beneden (kiri-otoshi). Tijdens de worp blijft de rechterknie van tori naar voren gericht. Hierdoor valt uke recht achterover, vlak langs de rechterzijde van tori. Om het doel van de techniek (breken van de rug) zichtbaar te maken, plaatst tori na de worp de rechterknie haaks over uke's buik. Tori staat op en neemt een alerte houding in shizentai aan op 2 à 3 passen afstand.
- Uke staat op via de rechterknie op en sluit aan tot in shizentai.
- Tori en uke wisselen van plaats.

Ophalen van het mes (tantō)



Tori en uke staan op de beginpositie. Uke draait zich om via de joseki en loopt in ayumi-ashi diagonaal naar de hoek van de tatami, richting de wapens. Uke knielt in seiza (links-rechts), pakt de tantō en plaatst dit aan de linkerbinnenzijde van de kimono, onder de obi met de snijkant naar boven. Uke komt omhoog op de actieve tenen en staat op vanuit seiza (rechts-links). Uke draait rechtsom en loopt in ayumi-ashi naar de oorspronkelijke plaats tegenover tori op een afstand van ongeveer vier meter.

13. Tsukkake (1-3)

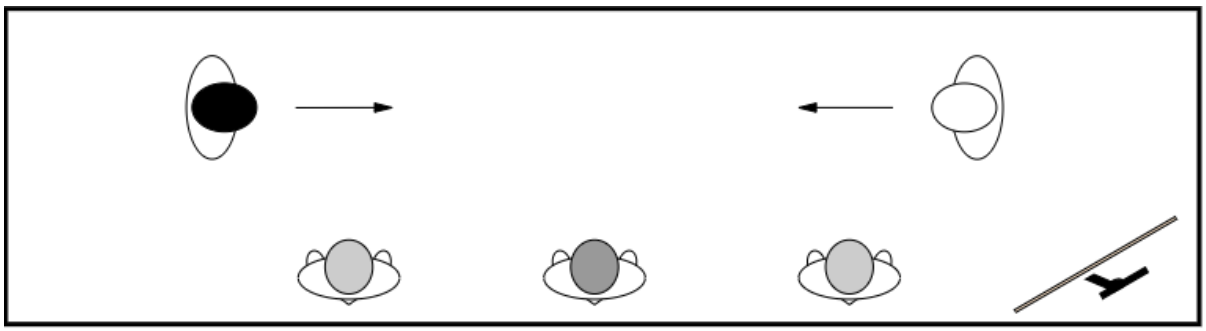


Aanval: Poging tot messteek.
Verdediging: Teisho-uchi, ude-osae-gatame (verdediging voor de aanval).

Aandachtspunten:

- Tori heeft de joseki aan de rechterzijde.
- Beiden lopen in ayumi-ashi naar elkaar toe en komen op ongeveer 30 centimeter afstand van elkaar te staan.
- Uke houdt met de linkerhand de kimono vast ter hoogte van de denkbeeldige messchede vast, pakt met de rechterhand de tantō en probeert een steek naar tori's buik te maken. Uke stapt met de rechtervoet recht naar achteren (licht ingedraaid), draait het bovenlichaam iets naar rechts, blijft de messchede vasthouden en houdt oogcontact met tori.
- Tori stapt direct met de rechtervoet schuin naar voren en duwt met de rechterhand (duim omhoog) uke's linkerelleboog voor het lichaam langs. Tori geeft met de linkerhand een cirkelvormige handpalmslag (teisho-uchi) op uke's rechterwang.
- Uke wordt naar rechts gedraaid, verliest de aanvalslijn en kan niet meer effectief steken.
- Tori pakt met de linkerhand uke's linkerpols (die bij uke's heup zit) en duwt met de rechterhand (vingers boven) uke's linkerelleboog omhoog en van zich af.
- Uke wordt op het rechterbeen vastgezet, raakt uit balans en probeert opnieuw balans te vinden om alsnog te steken.
- Tori trekt met de linkerhand uke's linkerarm naar beneden naar zich toe en duwt met de rechterhand op de elleboog (ude-osae-gatame). Tori verplaatst zich links schuin naar achteren met een korte tsugi-ashi slippas (links-rechts) en brengt uke in de loodlijn van uke's voeten naar buikligging. Tori plaatst de rechtervoet op de tatami met het scheenbeen in uke's oksel, brengt uke's linkerarm boven schouderniveau, plaatst uke's linkerpols op de eigen linkerknie en maakt met de rechterhand (vingers richting uke's hoofd) -zonder contact en controle te verliezen- een destructieve brekende beweging loodrecht naar beneden op de elleboog. Dit doet tori door kort vanuit de knieën naar beneden te zakken met een armoverstrekking met de hand (ude-osae-gatame).
- Uke tikt niet af; de breekbeweging wordt gecontroleerd getoond.
- Tori legt uke's arm boven schouderniveau neer en neemt een alerte houding in shizentai aan op 2 à 3 passen afstand.
- Uke heeft de tantō nog in de rechterhand, staat op en steekt de tantō met de snijkant omhoog terug in de denkbeeldige messchede tussen de obi aan de linkerbuitenzijde van de kimono en sluit aan tot in shizentai.
- Tori en uke wisselen van plaats.

14. Choku-tsuki (2-3)

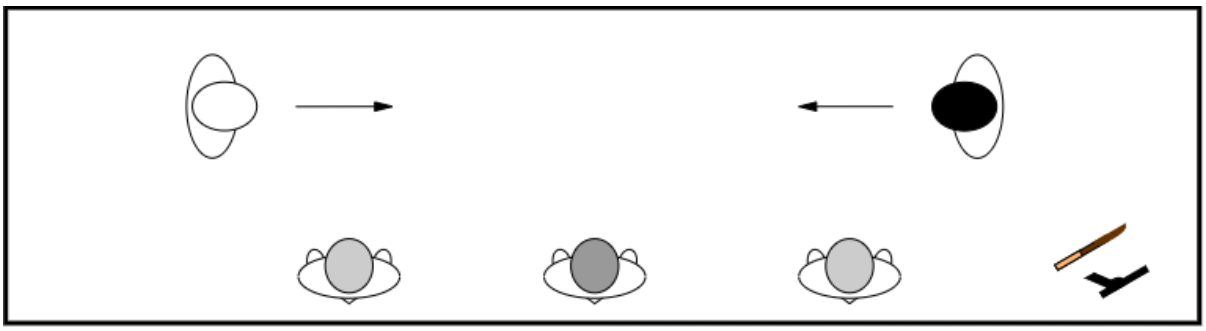


Aanval: Rechte messteek naar de buikstreek (choku-tsuki).
Verdediging: Tai-sabaki, ura-tsuki, hikite, waki-hiji-gatame (verdediging tijdens de aanval).

Aandachtspunten:

- Tori heeft de joseki aan de linkerzijde.
- Beiden lopen in ayumi-ashi naar elkaar toe.
- Uke trekt met voldoende afstand op het juiste moment met de rechterhand de tantō, zet met de rechtervoet een uitvalspas recht naar voren en maakt een rechte messteek met de snijzijde naar boven richting tori's buikstreek (choku-tsuki). De aanval wordt met volledige intentie ingezet en zou raken als tori niet ontwijkt.
- Tori ontwijkt de aanval door links-rechts in te stappen naar linksbuiten en beweegt het lichaam buiten de aanvalslijn (tai-sabaki). Tori weert en begeleidt met de linkerhand uke's arm en pakt met dezelfde hand (vingers boven) uke's aanvalshand vast. Tegelijkertijd geeft tori met de rechtervuist een korte opstoot met omgekeerde vuist (ura-tsuki met hikite) naar het gezicht en draait met de linkerhand uke's aanvalshand van zich af, zodat de tantō van tori weggedraaid wordt. Tori stapt met de linkervoet diagonaal naar rechtsvoor en duwt krachtig met de linkerflank (invallen) tegen uke's elleboog. Tori loopt met de rechtervoet door, pakt in de beweging met de rechterhand onder uke's hand, draait de vingers en duim verder van zich af en brengt spanning op de arm en elleboog. Vervolgens sluit tori met de linkervoet bij en stapt met de rechtervoet door in de loodlijn van uke's voeten tot een stabiele stand. Met de binnenzijde van de linkerelleboog maakt tori over uke's arm met lichaamsondersteuning vanuit de heupen een horizontale breekbeweging naar achteren (waki-hiji-gatame). De binnenzijde van tori's elleboog ligt over uke's arm, de duim rust op uke's duimmuis en de voeten staan haaks ten opzichte van die van uke.
- Uke tikt niet af; de breekbeweging wordt gecontroleerd getoond.
- Tori ontwapent uke niet, maar duwt met de linkerhand uke's rechterelleboog terug naar uke's lichaam en neemt een alerte houding in shizentai aan op 2 à 3 passen afstand.
- Uke steekt de tantō terug aan de linkerbuitenzijde tussen de obi met de snijzijde naar boven gericht en sluit aan tot in shizentai.
- Tori en uke wisselen van plaats.

15. Naname-tsuki (3-3)



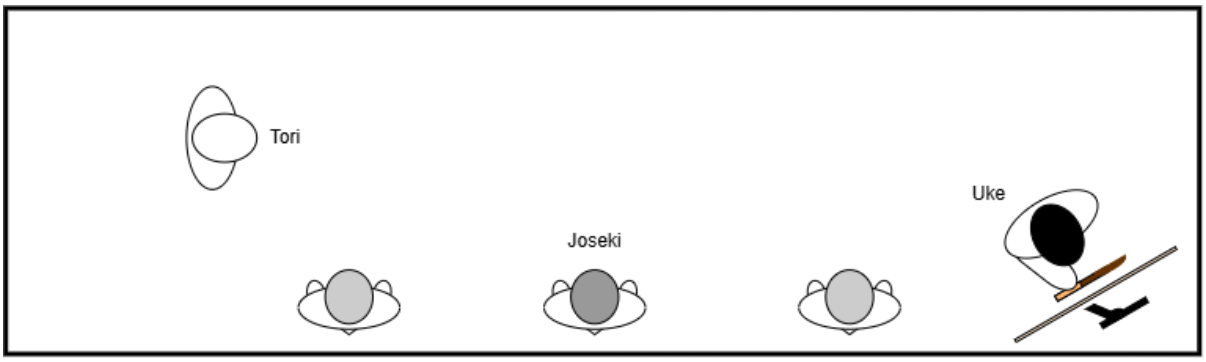
Aanval: Diagonale messteek naar de hals (naname-tsuki).
Verdediging: Te-kubi-kote-gaeshi, ude-garami (verdediging na de aanval).

Aandachtspunten:

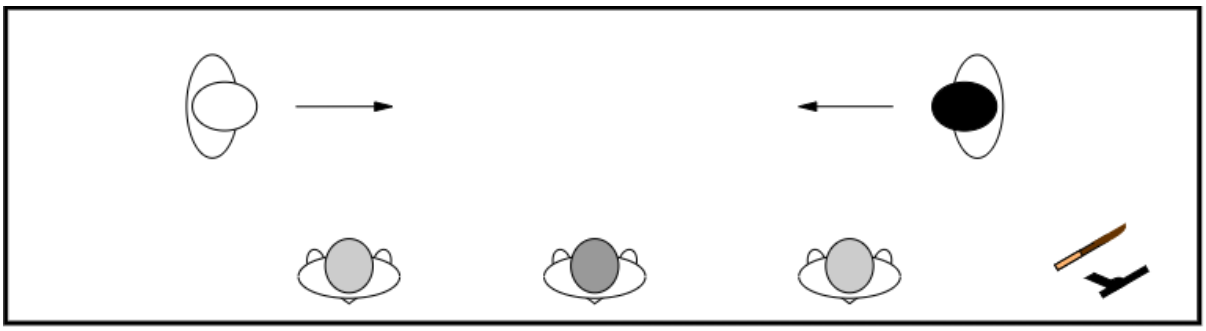
- Tori heeft de joseki aan de rechterzijde.
- Beiden lopen in ayumi-ashi naar elkaar toe.
- Uke pakt op het juiste moment met de rechterhand onderhands de tantō, stapt met de rechtervoet naar voren en maakt een diagonale messteek richting tori's linkerhalszijde (naname-tsuki). De punt van de tantō is naar beneden gericht. De aanval wordt met volledige intentie ingezet en zou raken als tori niet ontwijkt.
- Tori ontwijkt de aanval door met de rechtervoet naar achteren te stappen (tai-sabaki), pakt met de linkerhand van bovenaf uke's rechterpols en leidt de arm naar beneden. Tori plaatst de rechterhand op de handrug van uke's meshand en duwt deze richting uke's gezicht (vingers wijzen naar uke's vingers).
- Uke wordt hierdoor gedwongen zichzelf bijna te raken en buigt met een schrikreactie achterover.
- Tori stapt met de rechtervoet kort in en voert de tantō voor de keel langs, waardoor uke onder controle blijft en niet meer naar voren kan komen. Tori draait met het lichaam links 180° achterwaarts en komt achter de tantō te staan. Vanuit deze positie werpt tori uke met een buitenwaartse polsklem met druk op de handrug (te-kubi-kote-gaeshi). De take-down gaat recht naar beneden naast uke's schouder.
- Uke heeft geen vliegmoment en wordt direct naar beneden gedwongen.
- Tori plaatst de rechterknie tegen de voorzijde van uke's schouder, met de rechterheup boven de knie. Tori pakt met de rechterhand onderlangs uke's pols, fixeert de handrug op de tatami en trekt deze met twee handen gecontroleerd in een halvemaanvormige beweging naar buiten tot een gebogen armklem (ude-garami). Het linkerbeen wordt naar buiten geplaatst voor extra druk en stabiliteit. Tori pakt met de linkerhand het handvat van de tantō, ontwapent uke en duwt met de rechterhand uke's gebogen arm weg over het gezicht om een tegenaanval onmogelijk te maken. Tori loopt 45° weg richting uke's hoofd en neemt een alerte houding in shizentai aan op 2 à 3 passen afstand, met de tantō in de rechterhand achter de rug.
- Uke staat op via de rechterknie en sluit aan tot in shizentai.
- Tori overhandigt de tantō veilig en neutraal met beide handen (handvat in uke's linkerhand, snijkant naar uke gericht). Zowel tori als uke hebben houden de handpalmen omhoog (onderhands).
- Er wordt niet gewisseld van positie.

Ophalen van de stok (hanbō)

Uke en tori staan op de beginpositie. Uke draait linksom en loopt naar in ayumi-ashi naar de wapens. Uke knielt in seiza (links-rechts), zit eerst op actieve tenen en gaat daarna zitten met de voeten plat. Uke legt de tantō terug op de oorspronkelijke plaats en pakt de hanbō met de rechterhand. Uke komt omhoog op actieve tenen en staat op vanuit seiza (rechts-links). Uke draagt de hanbō aan de rechterzijde van de heup, met het uiteinde naar voren en naar beneden gericht. Daarna draait uke zich rechtsom via de joseki en loopt in ayumi-ashi terug naar de oorspronkelijke plaats tegenover tori, op een afstand van ongeveer vier meter.



16. Furi-age (1-3)



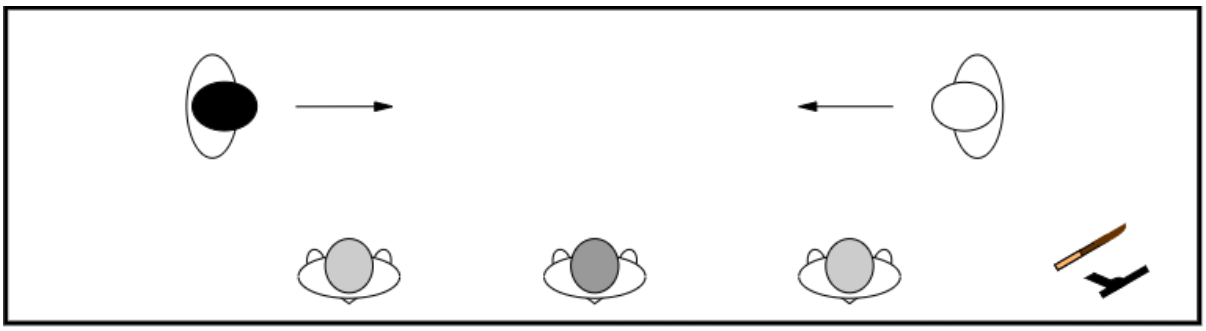
Aanval: Poging tot slaan (furi-age).
Verdediging: Shuto-uke, teisho-tsuki, o-soto-gari (verdediging voor de aanval).

De bedoeling van de aanval is dat uke met de rechtervoet naar achteren stapt, de hanbō schuin omhoog naar achteren haalt en met twee handen vastpakt, om vervolgens met de linkervoet naar achteren te stappen om afstand te creëren en met een diagonale slag het uiteinde van de hanbō richting tori's linkerslaap te slaan.

Aandachtspunten:

- Tori heeft de joseki aan de rechterzijde.
- Beiden lopen in ayumi-ashi naar elkaar toe en komen op ongeveer 30 centimeter afstand van elkaar te staan.
- Uke wacht een fractie en zet met de rechtervoet een kleine stap recht naar achteren (voet licht ingedraaid) om ruimte te maken voor de aanval. Tegelijkertijd zwaait uke de hanbō met één hand diagonaal schuin naar achteren omhoog in een voorbereidende slagbeweging (furi-age).
- Tori voorkomt de aanval door met de linkervoet een grote versnellingspas schuin naar voren te maken. Daarbij blokkeert tori uke's aanvalsarm met de buitenkant van de open linkerhand ter hoogte van uke's onderarm en elleboog (shuto-uke); tori's linkerelleboog is horizontaal naar buiten gericht. Gelijktijdig geeft tori met de rechterhand een handpalmstoot onder uke's kin (teisho-tsuki) en blijft daar druk op houden. Tori maakt met links-rechts een extra stap naar voren waarbij duidelijk versnelling wordt getoond en pakt met de linkerhand over uke's rechterarm. Uke wordt geworpen met een beenworp (o-soto-gari). Tori ontwapent niet, maar legt uke's arm met de hanbō gecontroleerd over de borst, stapt naar achteren en neemt een alerte houding in shizentai aan op 2 à 3 passen afstand.
- Uke staat op via de rechterknie en sluit aan tot in shizentai.
- Tori en uke wisselen van plaats.

17. Furi-oroshi (2-3)

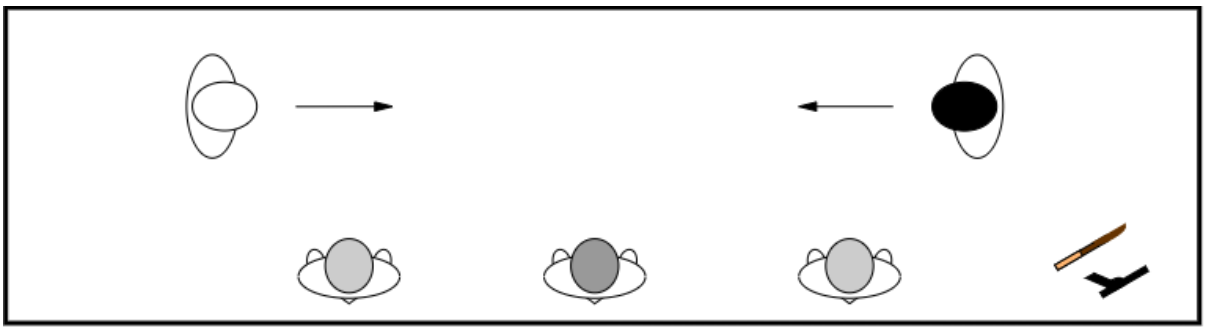


Aanval: Diagonale stokslag met twee handen.
Verdediging: Yokomen, tetsui-uchi, uto, shuto-uchi (verdediging tijdens de aanval).

Aandachtspunten:

- Tori heeft de joseki aan de linkerzijde.
- Beiden lopen in ayumi-ashi naar elkaar toe.
- Uke stapt bij voldoende afstand eerst met de linkervoet, vervolgens met de rechtervoet naar voren en brengt tegelijkertijd de hanbō schuin omhoog aan de rechterzijde met de rechterhand boven de linkerhand. Aansluitend maakt uke een cirkelvormige diagonale slag van bovenaf richting tori's linkerslaap (yokomen). De aanval wordt met volledige intentie ingezet en zou raken als tori niet ontwijkt.
- Tori ontwijkt de aanval door met de linkervoet naar voren te stappen en onder de slag door te gaan (irimi), terwijl de dekking hoog blijft met beide handen naast het hoofd. Tori draait het lichaam naar de hanbō toe, pakt direct met de rechterhand de hanbō vast vlak voor uke's rechterhand (zonder de hanbō in te klemmen) en maakt tegelijkertijd met de linkervuist een vuistslag pinkzijde op uke's voorhoofd (tetsui-uchi). Tori duwt uke met open hand pinkzijde (shuto-uchi) op de neuswortel (uto) naar achteren en naar schuin naar beneden, verplaatst zich in tsugi-ashi (links-rechts) opzij richting uke. Bij deze verplaatsing drukt tori met de rechterarm de punt van de hanbō van schuin van boven naar beneden in uke's buik.
- Uke komt geheel achterover uit balans en valt achterover.
- Tijdens uke's val trekt tori de hanbō terug, waardoor uke gedwongen wordt de hanbō los te laten (ontwapening). Tori behoudt de hanbō en blijft na de worp waakzaam, met het uiteinde van de hanbō licht omhoog gericht (duimen aan de bovenzijde).
- Uke komt overeind via de rechterknie en loopt naar tori toe.
- Tori geeft de hanbō onderhands en horizontaal met beide handen terug.
- Uke neemt de hanbō eveneens onderhands met beide handen aan. De overdracht gebeurt veilig en neutraal, met beide handpalmen omhoog.
- Tori en uke wisselen van plaats.

18. Morote-tsuki (3-3)



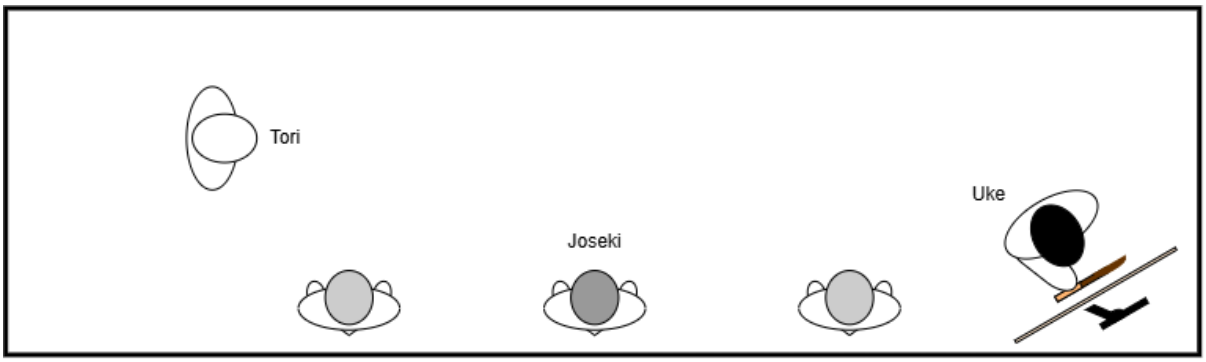
Aanval: Stoksteek met twee handen naar de maagstreek (morote-tsuki)**.**
Verdediging: Te-nagashi-uke, ude-kime-nage (verdediging na de aanval).

Aandachtspunten:

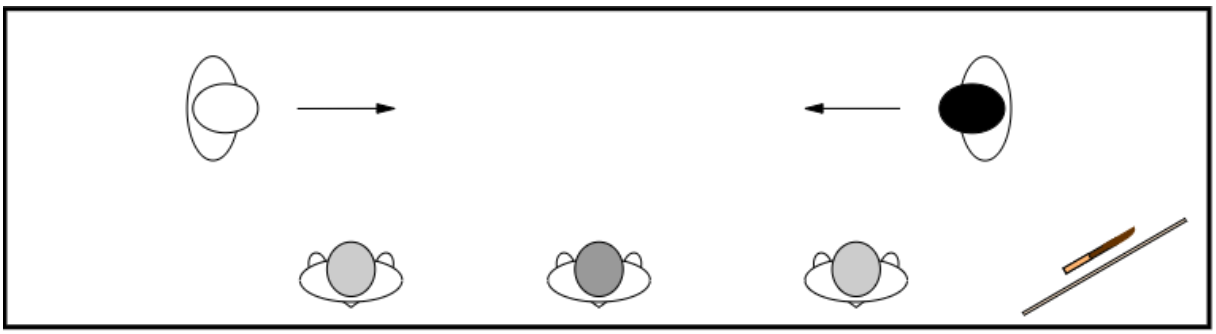
- Tori heeft de joseki aan de rechterzijde.
- Beiden lopen in ayumi-ashi naar elkaar toe.
- Uke pakt bij voldoende afstand met beide handen de hanbō vast (linkerhand voor, rechterhand achter) waarbij de duimen naar voren wijzen en verplaatst zich met tsugi-ashi (links-rechts) naar voren. Uke maakt met draaiende beweging een stoksteek naar tori's maagstreek (morote-tsuki). De aanval wordt met volledige intentie ingezet en zou raken als tori niet ontwijkt.
- Tori verplaatst zich links achterwaarts om uit de aanvalslijn te komen (tai-sabaki) en maakt tegelijkertijd met de rechterhand een meegaande wering (te-nagashi-uke). De wering is begeleidend: tori wordt net niet geraakt, maar vergroot de afstand niet (niet afduwen). Tori pakt met de linkerhand het uiteinde van de hanbō aan de bovenzijde en zet dit tegen de eigen heup vast. Direct daarna stapt tori met een kruispas voorlangs naar voren (links-rechts) en pakt met de rechterhand onder uke's linkerarm door de hanbō tussen uke's handen vast. Met de linkerhand blijft tori het uiteinde van de hanbō bij de heup optillen (vast punt) terwijl de punt van de hanbō omhoog wordt gestuurd in de lengterichting. Tori stapt met de linkervoet bij, draait de rechterpols van zich af en brengt de rechterbovenarm tegen uke's gestrekte linkerarm. Tori volgt met een ruime pas met de rechtervoet naar voren; uke wordt op de tenen gedwongen en raakt uit balans. Tori werpt uke door de voorste punt van de hanbō van boven naar beneden te brengen (ude-kime-nage).
- Uke laat tijdens de val de hanbō los (ontwapening).
- Tori behoudt de hanbō en blijft na de worp waakzaam, met het uiteinde van de hanbō licht omhoog gericht (duimen aan de bovenzijde).
- Uke staat op via de rechterknie en sluit aan tot in shizentai. Uke loopt naar tori toe en ontvangt de hanbō onderhands en horizontaal met beide handen terug. De overdracht gebeurt veilig en neutraal, met beide handpalmen omhoog.
- Er wordt niet gewisseld van positie.

Ophalen van het pistool (kenjū)

Tori en uke staan op de uitgangspositie. Uke loopt in ayumi-ashi naar de wapens. Uke knielt in seiza (links-rechts) en legt de hanbō terug op de oorspronkelijke plaats. De kenjū wordt in de linkerbinnenzijde van de kimono onder de obi geplaatst. Uke komt omhoog op de actieve tenen en staat op vanuit seiza (rechts-links) en loopt terug naar de oorspronkelijke positie tegenover tori op de werkafstand van ongeveer 4 meter.



19. Shomen-zuke (1-3)

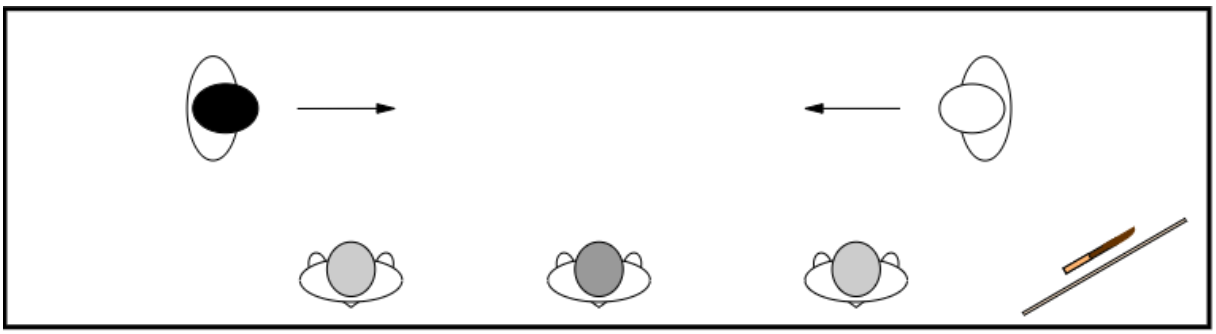


Aanval: Bedreiging van voren, gericht op de buik.
Verdediging: Het wapen uit de hand wrikken.

Aandachtspunten:

- Tori heeft de joseki aan de rechterzijde.
- Beiden lopen in ayumi-ashi naar elkaar toe.
- Uke haalt bij ongeveer 2 meter afstand met de rechterhand de kenjū uit de kimono, richt deze op het lichaam van tori en geeft het bevel: “Handen omhoog!” (of “Te-o-agero!”). Uke staat met de rechtervoet voor en houdt oogcontact met tori.
- Tori steekt langzaam de handen omhoog tot naast de oren.
- Uke stapt verder met de rechtervoet naar voren en brengt de loop van de kenjū richting tori’s buik ter hoogte van de navel, stapt met de linkervoet naar voren en maakt met de linkerhand een fouilleerbeweging ter hoogte van tori’s rechterheup. Op het moment dat uke naar de heup van tori kijkt, pakt tori met de rechterhand onderhands aan de binnenzijde van uke’s rechterpols vast. Tori draait het lichaam licht, waarbij de linkervoet naar buiten beweegt. Pakt vervolgens met de linkerhand bovenhands de loop van de kenjū vast, draait deze schuin naar beneden/buiten van zich af en maakt een snelle start-/uitvalpas naar links. Tijdens deze verplaatsing wrikt tori met een draaiende beweging de kenjū uit uke’s hand (ontwapening) en trekt tegelijkertijd uke aan de rechterpols schuin naar beneden/voren. Hierdoor verliest uke de controle over de kenjū en raakt uit balans. Tori loopt door in tegengestelde richting, draait rechtsom en richt de kenjū op uke; uke staat hierbij in shizentai.
- Uke loopt naar tori en ontvangt de kenjū onderhands en horizontaal met beide handen terug.
- Tori geeft de kenjū met beide handen terug (kolf in de uke’s linkerhand en de loop naar tori gericht). De overdracht gebeurt veilig en neutraal, met beide handpalmen omhoog.
- Uke stopt de kenjū terug aan de binnenzijde van de kimono.
- Tori en uke wisselen van plaats.

20. Koshi-gamae (2-3)

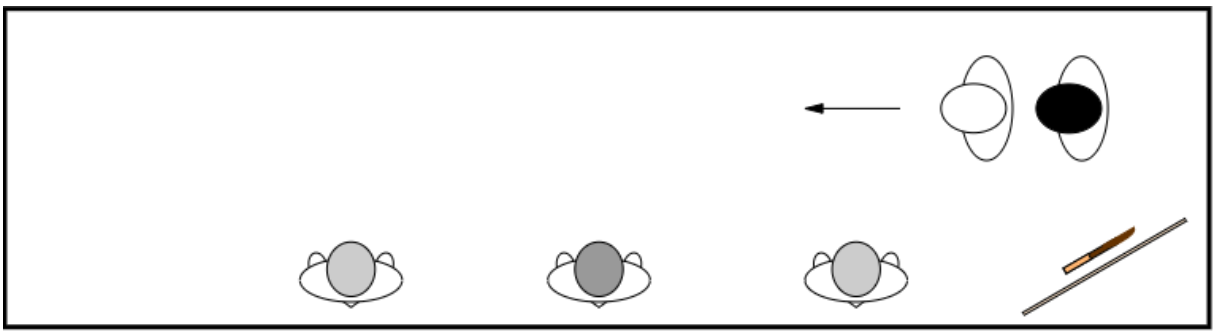


Aanval: Bedreiging van voren, vanuit heuppositie.
Verdediging: Mawashi-empi-uchi, tai-sabaki, koppu-uchi.

Aandachtspunten:

- Tori heeft de joseki aan de linkerzijde.
- Beiden lopen in ayumi-ashi naar elkaar toe.
- Uke haalt bij ongeveer 2 meter afstand met de rechterhand de kenjū uit de kimono, richt het op tori's lichaam en geeft het bevel: "Handen omhoog!" (of "Te-o-agero!"). Uke staat met de rechtervoet voor en houdt oogcontact met tori.
- Tori steekt langzaam de handen omhoog tot naast de oren.
- Uke stapt met de rechtervoet naar voren tot ongeveer één pas afstand en brengt de kenjū naar de eigen rechterheup. De rechteronderarm (pols) maakt contact met de heup en de kenjū blijft gericht op tori voor het eigen lichaam. Uke stapt met de linkervoet door en maakt met de linkerhand een fouilleerbeweging ter hoogte van tori's rechterheup.
- Tori draait de linkerheup licht weg op het moment dat uke naar tori's heup kijkt en valt met de linkervoet schuin voorwaarts in (stamp). Tori pakt met de rechterhand (handrug boven/duim naar binnen) van boven op uke's hand en pakt met de linkerhand onderhands de loop van de kenjū. De kenjū wordt met beide handen stevig naar beneden en van het lichaam afgeduwd. Tijdens deze verplaatsing geeft tori met de rechterelleboog een cirkelende stoot diagonaal naar voren en beneden naar uke's lichaam (mawashi-empi-uchi). Tori draait met de heup (tai-sabaki) naar rechts opzij en naar achteren, maar houdt daarbij continu oogcontact met uke. Door deze verplaatsing wordt de kenjū uit uke's hand gewrikt (ontwapening) en tegen tori rechterheup geklemd. Tori heft de kenjū met beide handen en maakt een rechte slag met de kolf (jushõ-uchi) naar uke's gezicht, ondersteund met een teisho-achtige beweging van de rechterhandpalm.
- Uke reageert door met het hoofd naar achteren te bewegen.
- Tori blijft waakzaam en richt de kenjū op uke; uke staat in shizentai.
- Uke loopt naar tori en ontvangt de kenjū onderhands en horizontaal met beide handen terug.
- Tori geeft de kenjū met beide handen terug (kolf in uke's linkerhand en de loop naar tori gericht). De overdracht gebeurt veilig en neutraal, met beide handpalmen omhoog.
- Uke stopt de kenjū terug aan de binnenzijde van de kimono.
- Tori blijft staan en uke stelt zich achter tori op.

21. Haimen-zuke (3-3)

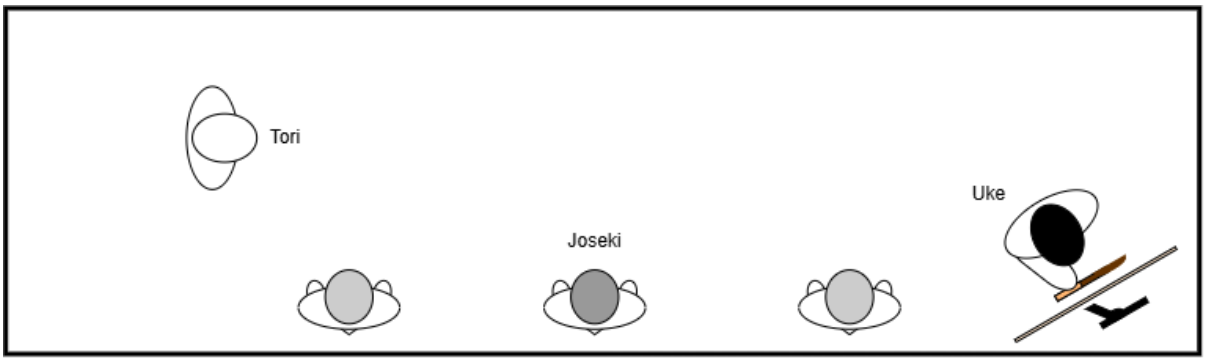


Aanval: Bedreiging van achteren, met de loop tegen de rug.
Verdediging: Tai-sabaki, hiji-otoshi.

Aandachtspunten:

- Tori en uke hebben de joseki aan de linkerzijde.
- Tori loopt in ayumi-ashi naar voren, direct normaal gevolgd door uke (links-rechts-links).
- Uke trekt na twee passen (links-rechts) met de rechterhand de kenjū uit de kimono en drukt de loop hoog tegen tori's rug ter hoogte van de onderzijde van de schouderbladen. Uke staat met de rechtervoet voor en geeft het bevel: "Handen omhoog!" (of "Te-o-agero!").
- Tori steekt langzaam de handen omhoog tot naast de oren.
- Uke blijft met de rechtervoet voor staan en maakt met de linkerhand een fouilleer-beweging ter hoogte van tori's linkerheup en schuift met de rechtervoet iets naar voren.
- Tori zakt licht door de knieën op het moment dat tori uke's hand voelt, pivoteert op de rechtervoet en stapt om met de linkervoet naar uke toe (tai-sabaki). Gelijktijdig haakt tori met de rechterarm onderlangs in uke's rechterelleboogholte. Tori stapt direct met de rechtervoet naar voren en werpt uke achterover met de ingehaakte elleboog (hiji-otoshi). De linkerhand ondersteunt de rechtervuist; tori laat het zwaartepunt invallen voor maximale controle en effect. Na de val, draait tori met de linkerhand onderhands de loop van de kenjū richting uke's gezicht uit de hand (ontwapening). Tori loopt achteruit in 45° in de richting van uke's hoofd weg, blijft waakzaam en houdt de kenjū gericht op uke.
- Uke geeft zich liggend over door de armen omhoog te steken en zegt "Maitta" (of "Ik geef op"), staat op via de rechterknie en sluit aan tot in shizentai. Uke loopt naar tori en ontvangt de kenjū onderhands en horizontaal met beiden handen terug.
- Tori geeft de kenjū met beide handen terug (kolf in uke's linkerhand en de loop naar tori gericht). De overdracht gebeurt veilig en neutraal, met beide handpalmen omhoog.
- Uke stopt de kenjū terug aan de binnenzijde van de kimono.
- Beide nemen hun oorspronkelijke posities in.

De afsluitingsceremonie



Tori en uke staan op de uitgangspositie op ongeveer 4 meter afstand tegenover elkaar.
Uke draait zich om via de joseki en loopt in ayumi-ashi naar de wapens. Uke knielt in seiza (links-rechts), zit eerst op actieve tenen, daarna met de voeten plat. Uke legt de kenjū terug op de originele plaats boven de hanbō. Na de kleding in orde te hebben gebracht, pakt uke de kenjū weer op en plaatst deze in de linkerbinnenzijde van de kimono onder de obi. Vervolgens pakt uke de hanbō en de tantō in de rechterhand. De tantō wordt aan de binnenzijde van de hanbō gehouden, met de snijkant naar boven gericht. Uke komt omhoog op actieve tenen en staat op vanuit seiza op (rechts-links). De hanbō en de tantō worden meegenomen met het uiteinde naar voren en naar beneden gericht.

Uke draait rechtsom via de joseki en loopt diagonaal in ayumi-ashi naar de oorspronkelijke plaats tegenover tori op een afstand van ongeveer 4 meter. Tori en uke maken een ruime sluitingspas (rechts-links) en vergroten de afstand tot ongeveer 6 meter. Ze groeten elkaar staand, draaien naar de joseki en groeten vervolgens staand naar de joseki. Het kata is hiermee afgesloten.

Tori en uke lopen met de rechtervoet beginnend achteruit terug naar de rand van de tatami (op 8 of 10 meter), groeten af voor de tatami en lopen rustig voorwaarts om de tatami heen en keren terug naar de plaats waar zij oorspronkelijk vandaan kwamen.

Woordenlijst

Age-ashi-dori	beenworp, waarbij tori uke's been optilt
Age-tsuki	opwaartse stoot onder de kin
Atemi	gerichte slag/stoot/schop naar een kwetsbare plek
Ayumi-ashi	lopen (voeten wisselen)
Choku-tsuki	rechte messteek naar de buikstreek (onder de solar plexus)
Dojo	ruimte voor training, examen, kata-presentatie en wedstrijden
Furi-age	poging tot slaan met stok
Furi-oroshi	diagonale stokslag met twee handen
Ganmen-tsuki	vuiststoot naar het gezicht
Gedan-barai	lage blokkering
Goshin-jitsu-no-kata	zelfverdedigingskata - vorm van zelfverdedigingstechnieken
Gyaku-tsuki	rechtlijnige stoot met de achterste hand
Gyaku-ude-osae-gatame	omgekeerde armfixatie van gestrekte arm en ingedraaide pols
Haimen-zuke	bedreiging van achteren met de loop in de rug geduwd
Hanbō	houten stok van ongeveer 90 centimeter (halve staf)
Hidari-eri-dori	duwende pakking aan de linkerrevers
Hidari-shizentai	natuurlijke stand met de linkervoet voor
Hidari-tai-sabaki	lichaamsverplaatsing naar links
Hiji-otoshi	armworp met controle op uke's elleboog
Hikite	terugtrekken van de vuist naar heup/taille tijdens stoot
Hiza-geri	voorwaartse kniestoot
Hon-shizentai	natuurlijke stand met de voeten naast elkaar (schouderbreedte)
Irimi	binnenkomen met het lichaam (domineren van de ruimte)
JBN	Judo Bond Nederland
Jiujitsu	traditionele krijgskunst gericht op zelfverdediging tegen gewapende en ongewapende aanvallers
Joseki	erezijde dojo/tatami waar de jury zit
Jushō-uchi	slag met de pistoolkolf (impactwapen)
Kakae-dori	middel omvatting van achteren, boven de ellebogen
Kata	gedetailleerde vaste reeks bewegingen en technieken
Kata-ude-dori	duwende pakking opzij aan pols en elleboog
Keirei	staande groet, waarbij gegroet wordt in ongeveer 30°
Kenjū	pistool/vuurwapen
Kime-no-kata	zelfverdedigingskata - vorm van beslissende technieken
Kimono	traditioneel Japans kledingstuk
Kiri-otoshi	neerhalende of klievende (arm)worp
Kodokan	judo instituut in Japan, oorspronkelijke judoschool
Kote-gaeshi	buitenwaarts gedraaide polsklem
Koshi-gamae	bedreiging van voren vanuit de heup
Kote-mawashi	binnenwaarts gedraaide polsklem

Mae-geri	voorwaartse trap/schop naar het onderlichaam
Maitta	verbale opgave door een tegenstander (“Ik geef op”)
Mawashi-empi-uchi	cirkelende elleboogstoot (invallende variant)
Migi-eri-dori	trekkende pakking aan de rechterrevers
Migi-shizentai	natuurlijke stand met de rechtervoet voor
Morote-tsuki	stoksteek met twee handen naar de maagstreek.
Musubi-dachi	voetenstand met hielen tegen elkaar, tenen in V-vorm
Nagashi-uke	meegaande, begeleidende afweer (zonder hard blok)
Naname-tsuki	diagonale messteek naar de hals
Naname-uchi	diagonale vuistslag naar de slaap
NGCJJ	Nationale Graden Commissie Jiujitsu
Obi	band
Oi-tsuki	uitvallende vuiststoot met de voorste hand
O-soto-gari	beenworp (grote buitenwaartse maaibeweging)
O-soto-otoshi	beenworp (grote buitenwaartse neerdruk)
Ryote-dori	pakking aan beide polsen (gevolgd door een kniestoot)
Seiza	zithouding op twee knieën, rechte rug, voeten onder het lichaam
Shizentai	natuurlijke, ontspannen en alerte basishouding
Shomen-zuke	bedreiging van voren tegen de buik
Shuto-uchi	slag met de buitenkant van de open hand (pinkzijde)
Shuto-uke	blok met de buitenkant van de open hand (pinkzijde)
Solar-plexus	zenuwknoop in de bovenbuik (net onder het borstbeen)
Sukui-uke	scheplepelblok
Tai-sabaki	lichaamsverplaatsing
Take-down	gerichte neerhaalbeweging zonder worpkarakter (vliegmoment)
Tantō	mes
Tatami	mat
Te-o-agero	bevel tot overgave (“Handen omhoog!”)
Teisho	handpalmstoot
Teisho-tsuki	handpalmstoot
Teisho-uchi	handpalmslag
Te-kubi-kote-gaeshi	buitenwaartse polsklem met druk boven op de handrug
Te-nagashi-uke	meegaande wering met de hand
Tetsui-uchi	vuistslag met de pinkzijde
Toho-tsuki	pakking met de vingers bij het strottenhoofd
Tori	persoon die de techniek uitvoert op uke
Tsugi-ashi	bijtrekpas (voet sluit aan zonder voorlangs te gaan)
Tsukkake	poging tot messteek
Ude-garami	gebogen armklem
Ude-hishigi-hiza-gatame	gestrekte armklem met de knie
Ude-hishigi-ude-gatame	gestrekte armklem met de hand
Ude-hishigi-waki-gatame	gestrekte armklem onder de oksel
Ude-kime-nage	armklemworp

Ude-osae-gatame	armoverstrekking met de hand
Uke	persoon die de ontvangende techniek van tori krijgt
Uraken-uchi	slag met de achterkant van de vuist
Ura-tsuki	korte opstoot met omgekeerde vuist
Ushiro-eri-dori	trekkende pakking van achteren in de kraag
Ushiro-hadaka-jime	onderarmverwurging van achteren
Ushiro-jime	onderarmverwurging van achteren
Uto	neuswortel (neusrug/gebied tussen de wenkbrauwen)
Waki-gatame	klemtechniek op uke's arm onder de oksel van tori
Waki-hiji-gatame	een zijwaartse elleboogklem waarbij tori uke's arm tegen de eigen oksel/flank fixeert (druk naar achteren)
Yoko-geri	zijwaartse trap/schop
Yokomen	zijwaartse, diagonale aanval van buiten naar binnen ingezet