

JUDO BOND NEDERLAND



EBO-NO-KATA

**opgesteld door de
Nationale Graden Commissie Jiu-Jitsu (N.G.C.J.J.)**

22 december 2010



--

INHOUDSOPGAVE

Verantwoording	5
Algemeen bij verdedigingen	5
Openingsceremonie	5
Serie 1 - Pakkingen	5
Aanval 1.1. Polsaanval met twee handen aan een pols.	5
Aanval 1.2. Kledingaanval met rechterhand aan de revers.	6
Aanval 1.3. Poging wurging van voren.	6
Aanval 1.4. wurging van opzij.	7
Aanval 1.5. geduwde kledingaanval van opzij op de schouder.	7
Serie 2 - Omvattingen	8
Aanval 2.1. Middelaanval onder de armen.	8
Aanval 2.2. Poging middelaanval van voren om de armen.	8
Aanval 2.3. Hoofdaanval van opzij.	8
Aanval 2.4. Hoofdaanval van voren.	9
Aanval 2.5. Hoofdaanval van achteren.	9
Serie 3 - Stoten, slagen en schoppen	10
Aanval 3.1. Rechte stoot met rechterarm naar het hoofd (Oi-Tsuki-Jodan).	10
Aanval 3.2. rechte stoot met de rechterarm naar de buik (Gyaku-Tsuki-Chudan).	10
Aanval 3.3. handkantslag (Gyaku-Shuto-Uchi).	10
Aanval 3.4. voorwaartse trap (Mae-Geri).	11
Aanval 3.5. ronde trap naar de buik (Mawashi-Geri).	11
Serie 4 - Gewapende aanvallen met Tanto en Kaibo	12
Algemeen bij verdedigingen tegen gewapende aanvallen:	12
Aanval 4.1. Messteek van boven.	12
Aanval 4.2. Messteek naar de buik, linkerbeen voor.	12
Aanval 4.3. Messteek van binnen naar de rechterzijde van hals.	13
Aanval 4.4. Stokslag van boven op het hoofd.	13
Aanval 4.5. Stokslag van buiten naar het hoofd.	14
Afsluitingsceremonie	14



--

Verantwoording

Deze tekst vormt de officiële beschrijving van de Nationale Graden Commissie Jiu-Jitsu, van het Ebo-No-Kata. Bij verschillen met de video-uitvoering prevaleert deze beschrijving. Bij mogelijke updates van deze tekst prevaleert de op dat moment via de JBN site beschikbare versie, met inachtneming van de hieronder vermelde geldigheidsregel.

Deze versie 2 is pas van toepassing bij beoordeling van het Ebo-No-Kata bij examens welke worden afgenomen vanaf 1 september 2011.

Algemeen bij verdedigingen

- Elke verdediging begint afwisselend vanaf startpositie 1 of startpositie 2. In startpositie 1 heeft Tori de Joseki aan zijn rechterzijde; in startpositie 2 heeft Tori de Joseki aan zijn linkerzijde.
- De werkafstand is telkens 4 meter. Na de laatste verdediging van elke serie komen Uke en Tori beide terug in de eerste startpositie 1 en maken hun kleding in orde.
- Na elke verdediging neemt Tori, nadat hij afstand van Uke genomen heeft, een parate houding aan. Uke komt overeind in Shizentai en beiden hebben oogcontact. Uke wendt de blik af en sluit iets bij ten teken dat hij het gevecht niet voortzet en beiden lopen naar de volgende startpositie.
- Bij de eerste twee series is er sprake van verrassingsaanvallen. De frontale aanvallen worden uitgevoerd terwijl Uke en Tori zich naar elkaar toe bewegen, beide beginnend met de linkerbeen.
- Bij de aanvallen van opzij en van achteren stelt Tori zich eerst op. Nadat deze zich heeft opgesteld benaderd Uke Tori zodanig dat Uke buiten het blikveld van Tori blijft (Tori kijkt daarbij recht naar voren).
- Met uitzondering van de eerste aanval van de vierde serie vinden de aanvallen van de derde en vierde serie plaats vanuit een parate houding van zowel Uke als Tori.

Openingsceremonie

- Uke en Tori stellen zich tegenover elkaar op in de beginpositie (afstand ongeveer 6 m.). Tori heeft de Joseki rechts. Uke draagt de wapens (mes en stok) in de linkerhand op de heup.
- Beiden draaien een kwartslag naar de Joseki en groeten staande (Ritsu-Rei). Beiden draaien vervolgens een kwartslag terug en groeten elkaar eveneens staande (Ritsu-Rei).
- Uke draait zich 180° linksom, maakt een pas links - rechts, sluit bij en knielt (links - rechts).
- Hij pakt de wapens een voor een met de rechterhand vanaf de linkerheup en legt deze voor zich neer. Het mes (Tanto) met handgreep naar Joseki, scherpe kant naar Uke, de stok (Kaibo) er boven..
- Uke gaat weer staan (rechts - links), draait zich om rechtsom naar Tori, maakt een pas links, rechts en sluit bij.
- Tori en Uke maken gelijktijdig een openingspas links - rechts (handen tegen de bovenbenen) en komen in de startpositie 1.

Serie 1 - Pakkingen

Aanval 1.1. Polsaanval met twee handen aan een pols.

Positie en aanval:

- Tori en Uke lopen naar elkaar toe.

- Bij voldoende afstand grijpt Uke, rechts naar voren stappend, de rechterpols van Tori met beide handen (rechterhand boven).

Verdediging:

- Tori blokkeert de hand van Uke met de linkerhand, pakkend om de rechterduim van Uke. Tori stapt links naar achteren, trekt Uke aan zijn arm naar voren uit balans en voert met de rechtervoet een voorwaartse trap (Mae-Geri (*Kiai*)) uit naar de buik van Uke (solar-plexus).
- De rechtervoet wordt na de schop voor geplaatst. Tori maakt daarbij een rotatiebeweging met de rechterhand en snijdt met de meskant van de rechterhand naar het voorhoofd van Uke, waardoor de rechterelleboog van Uke omhoog komt. Tori brengt, zonder controle te verliezen, de linkerhand onder de rechter elleboog van Uke en stoot de arm in de richting van zijn oor, hij stapt hierbij links in, De stootbeweging wordt met een duwende beweging voortgezet (Irimi), Uke wordt daarbij uit balans gebracht.
- Zonder de voorwaartse beweging (balansverstoring) te onderbreken pakt de pols van Uke met de linkerhand en brengt de oksel op zijn elleboog (Waki-Gatame), en pakt met de rechterhand om de handrug van Uke, waarbij de duim wordt ingesloten.
- Door zich met linkse schuifpassen (Tsugi-Ashi) versnellend te verplaatsen wordt de balansverstoring versterkt en in combinatie met neerwaartse druk op de elleboog wordt Tori recht naar voren op zijn buik gedwongen.
- Op de grond zet Tori, de arm boven de schouderlijn schuivend, de Waki-Gatame verder schuin naar voren aan en dwingt Uke tot overgave.
- Tori komt omhoog, legt de arm van Uke beheerst neer, controleert hierbij de elleboog en pols van Uke, en neemt afstand.

Aanval 1.2. Kledingaanval met rechterhand aan de revers.

Positie en aanval:

- Tori en Uke lopen naar elkaar toe.
- Bij voldoende afstand grijpt Uke, rechts naar voren stappend, met de rechterhand de rechter revers van Tori.

Verdediging:

- Tori pakt met de linkerhand om de duimmuis van de rechterhand van Uke. Terwijl Tori links naar achteren stapt slaat hij met de rechtervuist (Tetsui-Uchi) op de biceps van Uke en dwingt hem daarbij voorover door zijn knieën.
- Op het moment dat Uke zich wil herstellen, door met links naar voren bij te stappen, brengt Tori de arm van Uke weer omhoog en naar voren (pols tegen de elleboogholte); deze beweging wordt ondersteund door een opwaartse druk onder de gebogen pols van Uke. Uke wordt daarbij omhoog op de tenen en naar voren uit balans gedwongen. Tori draait in en voert een schouderworp (Seoi-Nage) uit.
- Tori draait met zijn linkerhand met een Kote-Gaeshi beweging de rechterarm van Uke naar buiten en brengt zo de arm van Uke onder zijn linker knie om ruimte te maken en terwijl Tori's rechter knie Uke's flank controleert, schakelt hij Uke uit met een neerwaartse stoot (Gedan-Tsuki) naar zijn hoofd (*Kiai*).
- Tori legt de arm van Uke beheerst terug over Uke's hoofd en neemt afstand.

Aanval 1.3. Poging wurging van voren.

Positie en aanval:

- Tori lopen naar elkaar toe.
- Bij een juiste afstand voert Uke, rechts naar voren stappend, een wurging van voren uit met twee handen.

Verdediging:

- Tori vangt de wurging op met een korte pas rechts terug en een dubbel onderarmblok (Jordan-Kakewaki-Uke). Tori komt terug met een handpalmstoot (Teisho-Tsuki) onder de kin van Uke (*Kiai*), waardoor Uke's hoofd achterover wordt gebracht en uit balans wordt gedwongen.

- Tori pakt Uke met de linkerarm om de rechterarm, brengt de rechterarm over de linker schouder, hand tussen de schouderbladen en werpt hem met groot van buiten (O-Soto-Gari). Tori schopt met de rechterscheen/wreef op de schouderbladen van Uke en geeft daarmee druk, tegelijkertijd drukt Tori met de linkerarm om de rechterarm van Uke om de klem voor te bereiden. Door deze handelingen drukt Tori Uke op de linkerzijde waarbij de buik van Uke naar de grond wordt gedwongen.
- Tori plaatst de rechterhand op Uke's schouder, brengt de linkerarm achter zijn elleboog langs en legt de linkerhand op zijn eigen pols waardoor een gevlochten armklem ontstaat (Kanuki-Gatame); hij knielt daarbij op de linker knie.
- Tori dwingt Uke met de rechter knie in de rug verder op zijn zij en houdt de buik van Uke naar de grond gericht en zet de Kanuki-Gatame aan door de rug te strekken en de buik naar voren te duwen (Hara). Uke wordt tot overgave gedwongen.
- Tori brengt de arm beheerst terug over Uke's hoofd, komt omhoog en neemt afstand.

Aanval 1.4. wurging van opzij.

Positie en aanval:

- Tori stapt naar voren en stelt zich ter hoogte van de Joseki op met de rechterzij naar Uke, het gezicht naar de Joseki. Nadat Tori zich opgesteld heeft, stapt Uke naar links en benadert Uke schuin van opzij, buiten zijn gezichtsveld.
- Als Uke Tori dicht genoeg heeft benaderd grijpt Uke, links instappend, Tori van opzij met twee handen bij de keel.

Verdediging:

- Tori herstelt zijn balans door links opzij te stappen en neemt een lage zijwaarts stabiele houding aan (Kiba-Dachi), pakt met de linkerhand om de rechterduimmuis (duim op de handrug) en plaatst een handpalmstoot (Teisho-Tsuki) onder de kin van Uke; Tori duwt het hoofd van Uke verder achterover en trekt gelijktijdig Uke's rechterhand los op zijn borst.
- Tori plaatst zijn rechterhand eveneens op de rechterhand van Uke (pinkzijde) en duwt hem recht naar beneden naar de grond met een buitenwaartse polsdraai (Kote-Gaeshi).
- Tori plaatst de rechterhand (Toho) achter de gebogen elleboog van Uke, verplaatst zich boven het hoofd van Uke langs, naar de andere zijde en dwingt hem, door druk achter de gebogen elleboog, eventueel ondersteund met de rechter knie, op zijn buik.
- Tori plaatst zijn linker knie op het schouderblad van Uke (controle) en dwingt hem met een polsdraai-buigklem tot overgave. De arm van Uke wordt hierbij gestrekt boven de rechter schouder gebracht en gecontroleerd met de rechterhand aan de elleboog.
- Tori stapt links terug, legt Uke's arm daarbij beheerst vlak op de grond en neemt afstand.

Aanval 1.5. geduwde kledingaanval van opzij op de schouder.

Positie en aanval:

- Tori stapt naar voren en stelt zich ter hoogte van de Joseki op met de linkerzij naar Uke, het gezicht naar de Joseki. Nadat Tori zich opgesteld heeft stapt Uke naar rechts en benadert Uke schuin van opzij, buiten zijn gezichtsveld.
- Bij een juiste afstand pakt Uke met de rechterhand Tori aan de linkerschouder, stapt rechts in en duwt daarbij Tori voor zich uit. Hij vervolgt het duwen met een kruispas links - rechts.

Verdediging:

- Tori stapt rechts opzij om het evenwicht te bewaren (herstelpas, met de beweging mee), maakt een kruispas links voorlangs en stopt de beweging van Uke met een grote pas rechts. Hij houdt hierbij ruimte met de linkerarm.
- Tori stapt met de linkervoet naar links, draait in (Zenkutsu-Dachi) en voert een stopstoot (Gyaku-Tsuki) uit naar de zij van Uke (*Kiai*) (de linkerarm wordt daarbij teruggetrokken op de heup); hij brengt gelijktijdig zijn hoofd onder de arm van Uke door en bevrijdt zich van Uke met de nek, door het hoofd omhoog te brengen. In een doorgaande draaiende beweging controleert hij Tori's arm met beide armen (Morote-Uke), brengt de rechterarm naar

buiten naar Uke's pols en slaat met de linkerhand naar het voorhoofd van Uke. Het hoofd van Uke wordt daardoor achterover gebracht.

- Hij stapt rechts voorlangs achter Uke, brengt zijn rechterarm voor Uke's keel, sluit de handen en voert, terwijl hij links naar achteren stapt, een naakte verwurging uit met de onderarm (Hadaka-Jime), waarbij Tori Uke in een positie met gebogen knieën drukt. Het voorhoofd wordt hierbij op de eigen rechter handrug gehouden om het gezicht te beschermen. Uke wordt tot overgave gedwongen.
- Tori duwt Uke terug en neemt afstand. Uke draait zich daarbij bij Tori vandaan met een rechtse draaipas en komt hierdoor met het gezicht naar Tori te staan.

Serie 2 - Omvattingen

Aanval 2.1. Middelaanval onder de armen.

Positie en aanval:

- Uke en Tori lopen naar elkaar toe en bij een juiste afstand stapt Uke rechts in en voert een middelaanval uit, onder de armen (op borst hoogte).

Verdediging:

- Tori stapt met rechts (herstelpas) naar achteren en draait daarbij de romp naar rechts weg (Tai-Sabaki). In deze beweging pakt hij met de linkerhand het achterhoofd van Uke en duwt deze naar beneden. Op het moment dat Uke zich wil herstellen, pakt Tori hem onder de kin en tilt het hoofd omhoog, hij duwt gelijktijdig zijn hoofd met de linkerhand tegen zijn eigen rechter schouder. Hij stapt hierbij rechts in.
- Tori stapt vervolgens met de linkervoet achterom en brengt Uke naar de grond met een haar-kindraai (Atama-Ago-Gaeshi). Tijdens zijn val pakt hij de rechterarm van Uke.
- Tori zwaait zijn rechterbeen krachtig op en rond de verdediging af met een rechtse hieltrap (Kagato-Geri) naar het borstbeen van Uke (Kiai). Tori houdt bij de trap controle over de rechterarm van Uke).
- Tori brengt de rechterarm terug over Uke's hoofd en neemt afstand.

Aanval 2.2. Poging middelaanval van voren om de armen.

Positie en aanval:

- Tori en Uke lopen naar elkaar toe en bij een juiste afstand stapt Uke links in naar voren en voert een middelaanval van voren uit op ellebooghoogte, over de armen van Tori.

Verdediging:

- Tori stapt, in reactie op de poging van Uke, links terug naar achteren en vangt zijn armen op met de onderarmen (Gedan-Kakewaki-Uke).
- Tori omcirkelt met de linkerhand de rechterarm van Tori en pakt met de rechterarm om Uke's rug en brengt Uke voorover uit balans. Hij stapt hierbij rechts - links in en werpt Uke met een heupworp (O-Goshi).
- Tori brengt de linkerarm van Uke naar buiten voor de scheenbeen en terwijl Tori's rechtervoet Uke's flank controleert, voert hij een handkantslag (Shuto-Uchi) uit over de neusbrug van Uke (Kiai), brengt de arm terug en neemt afstand.

Aanval 2.3. Hoofdaanval van opzij.

Positie en aanval:

- Tori stapt naar voren en stelt zich ter hoogte van de Joseki op met de linkerzij naar Uke en het gezicht naar de Joseki. Nadat Tori zich opgesteld heeft, stapt Uke naar rechts en benadert Uke schuin van opzij, buiten zijn gezichtsveld.
- Uke pakt met de linkerhand achter het hoofd van Tori, duwt het hoofd naar beneden, grijpt met de rechterarm om het hoofd/nek van Uke en duwt zijn hoofd naar beneden met een hoofdaanval van opzij.

Verdediging:

- Tori pakt Uke met de linkerarm ruim om het middel en pakt gelijktijdig zijn rechterpols. Tori komt omhoog, en maakt gebruik van de ruimte die ontstaat door zijn linkervoet ingedraaid naar voren te plaatsen. Uke duwt Tori vervolgens weer naar beneden. Tori geeft mee met deze beweging, zwaait zijn rechterbeen met een draai diep tussen de benen van Uke en voert een zijwaartse wielworp (Yoko-Guruma) uit.
- Na de worp houdt Tori Uke's pols vast, pakt met de linkerhand over in de kraag en stoot/duwt de rechterknie in zijn rug ter net onder de band. Tori duwt Uke's arm gebogen omhoog op zijn rug (duim richting nek) en zet daarmee een opwaartse schouderklem (Ude-Garami).aan. Uke wordt tot overgave gedwongen.
- Tori komt omhoog op de linkerarm, hij blijft Uke controleren door spanning te houden op zijn gebogen arm zodat Uke niet terug kan rollen. Tori gaat staan en neemt afstand.

Aanval 2.4. Hoofdaanval van voren.

Positie en aanval:

- Tori en Uke lopen naar elkaar toe, tot op voldoende afstand. Uke pakt Tori met de rechterhand achter het hoofd van Tori en trekt hem voorover. Uke brengt de linkerarm om het hoofd/nek van Tori en voert een hoofdaanval van voren uit, met de linkerarm.

Verdediging:

- Tori maakt een pas links naar achteren, draait daarbij het lichaam weg om een eventuele kniestoot te ontwijken en voert daarbij een rechtse opstoot (Ura-Tsuki) (*Kia*) uit naar de ribben van Uke
- Tori brengt de linkerarm om het hoofd van Uke (langs de kaakrand), pakt zijn eigen hand/pols vast en voert, terwijl hij links naar voren stapt, door het strekken van de rug (Hara) een nekklem (Kanuki-Kubi-Gatame) uit. Uke wordt hiermee uitgeschakeld.
- Tori plaatst de rechterhand op het lichaam van Uke, maakt een voetdraai rechts naar binnen en stapt links naar achteren en duwt hem van zich af naar de grond. Tori neemt afstand.

Aanval 2.5. Hoofdaanval van achteren.

Positie en aanval:

- Tori stapt naar voren en stelt zich ter hoogte van de Joseki op met de rug naar Uke. Nadat Tori zich opgesteld heeft loopt Uke naar Tori. Bij een juiste afstand pakt Uke, rechts naar voren stappend, Tori met de linkerhand op de schouder en pakt hem met de rechterarm om de hals. Uke trekt Tori, links naar achteren stappend Tori achterover uit balans.

Verdediging:

- Tori pakt met beide handen in de elleboogholte van Uke en trekt de arm naar beneden. Vervolgens duwt hij Uke, met korte pasjes achterwaarts verplaatsend, met de schouders uit balans naar achteren.
- Op het moment dat Uke zijn balans dreigt kwijt te raken brengt Tori zijn linker been recht omhoog naar voren en laat zich naar links draaiend op zijn linkerzij schuin achterover vallen. Hij neemt Uke mee in deze beweging en werpt hem met een schroevende offerworp (Ura-Maki-Komi) over zich heen.
- Tori houdt tijdens de worp goed contact met de elleboogholte van Uke en komt met zijn schouders bruggend op Uke borst te liggen. Tori laat de linkerhand los en plaatst een elleboogstoot (Empi-Oroshi) naar het kruis van Uke (*Kiaj*).
- Tori pakt met de linkerhand over de handrug van Uke, draait terug en voert een polsklem (Kubi-Kote-Gaeshi) uit waarbij hij achter de elleboog controleert met de rechterhand; hij houdt hierbij het hoofd laag. Uke wordt tot overgave gedwongen.
- Tori draait door in de richting van het hoofd van Uke en komt daarbij op de rechterknie. Hij legt de arm van Uke gecontroleerd langs zijn hoofd op de grond (Ude-Osae-Gatame) komt omhoog en neemt afstand.

Serie 3 - Stoten, slagen en schoppen

Aanval 3.1. Rechte stoot met rechterarm naar het hoofd (Oi-Tsuki-Jodan).

Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen beiden een parate houding aan, Beiden staan links voor.
- Uke ziet een opening, stapt rechts ruim in en voert een rechte voorwaartse stoot uit naar het gezicht van Tori (Oi-Tsuki-Jodan) (*Kiai*).

Verdediging:

- Tori stapt met een linkse uitvalspas uit de lijn van de aanval, weert met de linkeronderarm achter de elleboog van Uke en haakt gelijktijdig met de rechter elleboogholte aan de binnenkant van Uke's pols. Hij trekt met zijn bovenlichaam de ingeklemde arm naar voren [tang] waardoor Uke uit balans wordt gebracht Hij duwt de arm van Uke gecontroleerd aan de elleboog naar beneden waardoor Uke voorover komt. Tori stapt tegelijkertijd met het rechterbeen in en sluit daarbij de elleboog op voor Uke en plaats daarbij een rechtse handkantslag (Shuto-Uchi) (*Kiai*) naar zijn nek.
- Tori pakt met de rechterhand onder de kin van Uke en met de linkerhand het achterhoofd; hij tilt het hoofd van Uke omhoog hoofd naar rechter schouder en werpt hem met een draipas rechts - links naar achterom met een haar-kindraai (Atama-Ago-Gaeshi) naar de grond en neemt afstand.

Aanval 3.2. rechte stoot met de rechterarm naar de buik (Gyaku-Tsuki-Chudan).

Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen een parate houding aan,. Beiden staan links voor.
- Uke ziet een opening, stapt rechts bij en plaatst, terwijl hij links versnellend een uitvalspas uitvoert, een tegengestelde stoot (Gyaku-Tsuki-Chudan) naar de buik van Tori (solar-plexus).

Verdediging:

- Tori stapt, met een linkse uitvalspas schuin op zij, uit de baan van de stoot en blokt met de rechterarm neerwaarts op de buitenkant van de arm van Uke (Gedan-Barai); de linkerhand wordt hierbij beschermend bij het hoofd gehouden.
- Tori brengt de linkerhand achter de elleboog van Uke, slaat de rechterarm om zijn nek, daarbij zijn rechterarm insluitend. Hij pakt de rechterhand met de linkervuist vast en sluit het nek in met beide armen (Kata-Gatame). Hij trekt hierbij het hoofd van Uke naar zich toe waardoor Uke uit balans komt. Tori draait in en werpt Uke met een nekwerp (Kubi-Nage), hij brengt tijdens de val van Uke zijn rechterarm onder controle.
- Op de grond voert Tori met de rechtervoet een neerwaartse trap uit naar het hoofd van Uke. Tori plaatst, in een doorgaande draaiende beweging, de rechtervoet onder de nek van Uke, Tori zakt door en gaat liggen,trekt Uke's arm via de lies naar de borst,plaatst zijn linkervoet tegen zijn rechteronderbeen en voert Ude-Hishigi-Juji-Gatame uit. Uke wordt tot overgave gedwongen.
- Tori brengt het linkerbeen naar buiten, zwaait het rechterbeen over de arm van Uke en komt omhoog via de linker knie. Tori gaat staan en neemt afstand.

Aanval 3.3. handkantslag (Gyaku-Shuto-Uchi).

Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen een parate houding aan. Beiden staan links voor.

- Uke stapt rechts bij en plaatst, terwijl hij links versnellend instapt, een rechtse handkantslag (Shuto-Uchi) naar de nek van Tori.

Verdediging:

- Tori stapt rechts schuin naar voren met de slag mee (draaipas naar binnen) en weert de slag met de linkerarm en voert gelijktijdig een handkantslag (Shuto-Uchi) (*Kiai*) uit met de rechterhand naar de hals van Uke.
- Tori pakt Uke's pols vast met beide handen en voert zijn arm voorlangs, met druk van de linker schouder links doorstappend naar voren door. De arm van Uke wordt hierbij verdraaid en Uke komt daardoor met de rechtervoet naar voren en raakt achterwaarts uit balans. Tori draait onder de arm van Uke door verplaats zijn voeten 180 graden en werpt hem achterwaarts naar de grond door hem aan zijn arm naar beneden te trekken (Shiho-Nage). Tori drukt de pols op de grond over Uke schouder en zet deze vast.
- Tori zet de rechterknie in de rechteroksel van Uke, de linkervoet schuift, ruimte makend, naar buiten. Tori trekt Uke's arm, aan de pols gebogen met de handrug tegen de mat, naar zich toe. Hierdoor ontstaat een schoudertorsie (Ude-Garami) waardoor Uke tot overgave gedwongen wordt.
- Tori komt omhoog, controleert daarbij de gebogen arm van Uke aan de elleboog met de linkerhand en neemt afstand.

Aanval 3.4. voorwaartse trap (Mae-Geri).

Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen een parate houding aan. Beiden staan links voor.
- Uke stapt links versnellend naar voren en plaatst een rechtse voorwaartse trap (Mae-Geri) naar de buik (solar-plexus) van Tori.

Verdediging:

- Tori stapt links schuin naar voren uit de lijn van de aanval en voert gelijktijdig links een laag (veeg)blok (Gedan-Barai) uit. Hij haakt met zijn rechterarm in een doorgaande beweging onder de knie van Uke's been en pakt hem met de linkerarm om het middel, hij stapt hierbij rechts voorlangs zodat hij onder Uke's zwaartepunt komt. Tori werpt Uke met een tillende beweging (Ushiro-Goshi) waarbij hij het standbeen van Uke wegveegt.
- Tori brengt de rechterknie naar de grond, brengt de rechterarm van Uke naar zijn linkerflank en voert gelijktijdig een rechtse elleboogslag (Empi-Oroshi) (*Kiai*) uit, op de borst van Uke (*Kiai*).
- Tori gaat staan en neemt afstand.

Aanval 3.5. ronde trap naar de buik (Mawashi-Geri).

Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen een parate houding aan. Uke staat links voor, Tori staat rechts voor
- Uke stapt links versnellend naar voren en voert een rechtse horizontale cirkeltrap (Mawashi-Geri) uit naar de buik (solar-plexus) van Tori.

Verdediging:

- Tori stapt rechts in (Irimi), plaats een handpalmstoot (Teisho) (*Kiai*) op de borst van Uke en pakt met de zelfde hand de linker revers van Uke. Tegelijkertijd weert hij de trap met een linker onderarmblok (Gedan-Barai) en haakt daarbij onder het been van Uke. Tori stapt met linkervoet naar voren en maait het standbeen van Uke van binnen naar buiten met het rechterbeen weg, waardoor Uke op zijn rug valt (O-Uchi-Gari).
- Tori blijft het rechterbeen van Uke controleren, slaat de rechterarm om het linkeronderbeen van Uke en sluit daarbij het onderbeen onder de oksel in en tilt Uke aan de benen op (Hara). Uke komt op zijn schouders (hoog optrekken). Tori maakt ruimte door zijn rechtervoet naar achteren te verplaatsen en kantelt Uke naar rechts. Tegelijkertijd stapt Tori met links mee, Uke wordt daarbij op zijn buik gekeerd. Tori duwt met zijn linkerhand het rechterbeen van Uke op de grond, knielt over het onderbeen en controleert daarbij met de lin-

kerscheen het rechterbeen van Uke. Terwijl de rechterarm van Tori om de linkerarm van Uke onder de oksel blijft, voert Tori, met een tillende voorwaartse beweging (Hara) een klem uit over Uke's kuit (Kanuki-Ashi-Gatame), gebruik makend van het drukpunt. Uke wordt tot overgave gedwongen.

- Tori legt het been beheerst weg, komt omhoog en neemt afstand. @@@@ @@@@ @@@@ @@@@

Serie 4 - Gewapende aanvallen met Tanto en Kaibo

Algemeen bij verdedigingen tegen gewapende aanvallen:

Na elke verdediging wordt Uke door Tori ontwapend. Tori neemt vervolgens afstand en neemt een

parate houding aan met de linkervoet voor, met het wapen in de rechterhand (achter). Uke gaat staan met de benen licht gespreid (Shizentai). Door iets bij te sluiten en de blik af te wenden geeft hij te kennen de aanval niet te willen voortzetten, waarop Tori het wapen links knielend, op grond legt en naar de volgende startpositie gaat.

Nadat Tori het wapen op de grond heeft gelegd loopt Uke naar het wapen, knielt links, neemt het wapen op met de rechterhand neemt het over in de linkerhand op de linker heup (bij het mes in de band). Uke gaat naar de startpositie voor de volgende aanval of gaat naar de plek waar de wapens neergelegd zijn.

Aanval 4.1. Messteek van boven.

Uke haalt het mes (Tanto) voor de eerste gewapende aanval.

- Uke draait vanuit de beginpositie rechtsom, stapt links - rechts, sluit bij en knielt voor de wapens (links - rechts).
- Uke pakt het mes met de rechterhand en stopt het aan de linkerzijde onder de Obi, verborgen onder zijn Gi.
- Uke gaat vervolgens staan, draait rechtsom en gaat naar startpositie 1.

Positie en aanval.

- Uke en Tori lopen naar elkaar toe. Uke trekt het mes bij een linkse voorwaartse pas en voert, rechts naar voren stappend, direct een rechte messteek van boven uit naar de linker hals van Tori.
- Op het moment dat Tori de hand van Uke naar het mes ziet gaan stapt hij onmiddellijk in een parate houding (links voor).

Verdediging.

- Op het moment dat Uke het mes boven de schouder heft, valt Tori onmiddellijk links naar voren uit (Sen-O-Sen) en voert met rechts een krachtige handpalmstoot (Teisho) (*Kiai*) uit onder de kin van Uke (hoofd gaat achterover), gelijktijdig blokt Tori met de linker onderarm (Age-Uke) de mesaanval van Uke.
- Tori slaat de rechteronderarm onderdoor tegen de achterzijde van de elleboog waardoor de elleboog van Uke naar voren komt en Uke nog verder achterover uit balans raakt. Hij pakt met de rechterhand over de eigen linkervuist en sluit de ellebogen tegen elkaar. Door rechts in te stappen en de gebogen arm verder in de richting van zijn band te trekken brengt hij Uke achterwaarts naar de grond.
- Tori duwt de rechterknie in de rechteroksel van Uke, de linkervoet schuift, ruimte makend, naar buiten (knie omhoog). Tori trekt de arm van Uke gebogen naar zich toe, waarbij de bovenkant van de pols over de grond wordt getrokken. Hierdoor ontstaat een polsbuigklem gecombineerd met een schoudertorsie (Ude-Garami). Door de druk op het polsgewricht kan Uke het mes niet vasthouden en wordt tot overgave gedwongen.
- Tori ontwapent Uke met de linkerhand, komt omhoog en neemt afstand met het wapen.

Aanval 4.2. Messteek naar de buik, linkerbeen voor.

Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen een parate houding aan. Uke pakt daarbij het mes van de heup over in de rechterhand, gereed om de aanval uit te voeren. Beiden staan links voor.
- Uke dreigt met het mes, stapt rechts bij en links versnellend uit en voert daarbij een rechte messteek uit naar de buik van Tori (Gyaku).

Verdediging:

- Tori stapt links schuin naar voren draait daarbij het lichaam (Tai-Sabaki) uit de lijn van de messteek. Hij weert met de linkerhand (duim naar boven), pakt de binnenkant pols van Uke van boven (duim op de handrug) en geeft tegelijkertijd een vuiststoot naar het gezicht van Uke (Tate-Tsuki) (*Kiai*).
- Tori pakt met zijn linkerhand over de hand van Uke, met de duim op de handrug. Hij omklemt met de rechterhand de hand van Tori om de pinkzijde en zet pols en onderarm goed vast tegen zijn buik, zodat de hand met het mes niet teruggetrokken kan worden. Tori stapt rechts schuin naar voren en draait achterom met een draaipas links-rechts en dwingt Uke naar de grond met druk van de handpalm Kote-Gaeshi.
- Tori trekt de pols/arm naar zich toe om te voorkomen dat Uke op zijn buik draait;(linkerbeen voor) en voert daarbij een zijwaartse trap (*Kiai*) (Yoko-Geri) met de rechervoet uit naar het hoofd van Uke om te voorkomen dat Uke omhoog komt.
- Tori slaat de rechterhiel in de elleboogholte van Uke (de elleboog wordt daarbij onder de schouderlijn gebracht) en zet de vuist met het mes boven de knie vast,om terug trekken van het mes te voorkomen. Tori stapt links naar achteren met de hiel tegen Uke, onder zijn band. Hij draait op zijn voeten linksom en zet, verder draaiend, van zich af duwend een polsklem aan.
- Uke geeft op, Tori ontwapent Uke met de rechterhand, komt omhoog en neemt afstand met het wapen.

Aanval 4.3. Messteek van binnen naar de rechterzijde van hals.

Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen een parate houding aan. Uke pakt daarbij het mes van de heup over in de rechterhand en brengt deze achter zijn rug. Beiden staan met links voor.
- Uke dreigt, stapt rechts in en voert een rechtse messteek van binnen uit naar de rechterzijde van de rechter hals van Tori.

Verdediging:

- Tori stapt rechts kruislings in en blokt met de rechterhand op de elleboog; hij omvat de rechterpols aan de binnenkant van Uke en neemt de arm in een doorgaande beweging met een dubbeldpasdraai, links - rechts naar achteren, mee. Tori plaatst daarbij de linkervuist onder de kin van Uke en trekt met de rechterhand de arm van Uke tegen zijn borst;(Mune-Gateme) met de linkervuist trekt hij het hoofd van Uke achterover tegen zijn schouder, waardoor Uke achterwaarts uit balans raakt.
- Tori stapt rechts versnellend schuin naar voren en trapt Uke met de linkerscheenbeen achter tegen het rechterbeen (knieholte), waardoor Uke achterover geworpen wordt.
- Tori vangt Uke op door naar achteren te knielen op de linker knie, hij overstrekt met de rechterhand de elleboog van Uke via het bovenbeen; de linkerhand controleert hierbij het hoofd/nek in een neerwaartse duwende beweging, waarbij de duim/vingers in het drukpunt onder de kaaklijn en het rechteroor geduwd wordt. Uke wordt tot overgave gedwongen.
- Tori haalt het mes uit Uke's hand met de rechterhand en blijft daarbij het hoofd van Uke controleren. Hij komt omhoog en neemt afstand.

Aanval 4.4. Stokslag van boven op het hoofd.

Uke brengt het mes weg en haalt de stok (Kaibo).

- Nadat Uke het mes opgeraapt en in zijn linkerhand op de heup heeft gebracht, loopt hij naar de plaats van de wapens.

- Uke knielt links - rechts en pakt het mes in de rechterhand en legt dit op zijn plaats. Hij neemt de stok op met zijn rechterhand en brengt het wapen in de linkerhand op zijn heup.
- Uke gaat staan, rechts - links, draait zich rechtsom, loopt twee passen naar voren en stelt zich op voor de volgende aanval (werkafstand, positie 1).

Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen beiden in. Uke pakt daarbij de stok van de heup over in de rechterhand en beiden nemen een parate houding aan en staan beiden links voor.
- Uke dreigt, stapt rechts naar voren en voert een stokslag van boven op het hoofd van Tori uit.

Verdediging.

- Tori stapt links in, weert met de rechteronderarm en geeft met de linkervuist gelijktijdig een stoot naar de zijkant, op de ribben van Uke (Ura-Tsuki) (*Kiai*).
- Tori pakt de pols van Uke, voert de arm met rechts door naar beneden en pakt de pinkzijde van Uke's hand in de linkerhand; en draait met beiden handen rechts - links stappend (dubbelpas draai) met zijn hoofd onder de oksel van Uke's door waardoor een opstuwende polsklem ontstaat (Kote-Hineri). Uke wordt daarbij opschroevend naar achteren gedwongen.
- Tori plaatst de rechterhand achter de elleboog van Uke, draait linksom en trekt de arm met een ruk voor zijn buik zijwaarts naar beneden zodat Uke de stok niet kan overpakken. Uke wordt verder voorover op zijn buik gedwongen met neerwaartse druk achter de elleboog (Ude-Osae-Gatame).
- Door druk uit te oefenen op de elleboog, gecombineerd met controle met de rechterknie over de arm wordt Uke, door de armovertrekking, tot overgave gedwongen.
- Tori neemt de stok met de rechterhand, en ontwapend draaiend naar rechts, uit de hand van Uke en Tori staat op neemt met het wapen afstand.

Aanval 4.5. Stokslag van buiten naar het hoofd

Positie en aanval.

- Tori en Uke stappen beide in, Uke pakt daarbij de stok over in de rechterhand. Beiden nemen een parate houding aan, daarbij staan beiden met rechts voor.
- Uke dreigt, stapt links naar voren en maakt een stokslag van schuin van buiten, naar de zijkant van het hoofd van Uke (Gyaku).

Verdediging:

- Tori stapt rechts in en blokt links met een hoog blok (Age-Uke), tegelijkertijd slaat Tori, met back-hand slag (Uraken-Uchi) (*Kiai*), op de buitenkant van de ribben van Uke.
- Tori stapt met links bij, haakt met de rechterbovenarm onder de oksel van Uke's rechterarm en duwt met de linkerhand de pols van Uke naar beneden (zodat Uke de stok niet kan overpakken), Uke komt naar voren uit balans.
- In een doorgaande beweging draait en knielt Tori rechts en werpt Uke met een geknielde schouderworp (Seoi-Otoshi).
- Na de worp blijft Tori met de linkerhand de rechterpols van Uke controleren; hij pakt met de rechterhand, onder de arm van Uke door, de stok vast en trekt deze naar achteren waarmee hij Uke ontwapend. In deze beweging schuift Tori naar achteren, brengt de arm van Uke gestrekt voor zijn scheenbeen en slaat met de stok naar het hoofd van Uke (*Kiai*).
- Tori brengt de rechterarm van Uke beheerst terug, gaat staan en neemt met het wapen afstand.

Afsluitingsceremonie

- Na de stok met de rechterhand te hebben opgeraapt en op de linkerheup te hebben gebracht gaat Uke rechtstreeks naar de plaats waar het mes ligt, knielt links - rechts pakt de stok over in de rechterhand en legt het weg.
- Uke brengt zijn kleding geknield in orde, terwijl Tori dit staande doet.

- Uke pakt beide wapens een voor een op met de rechterhand en brengt ze in de linkerhand op de linkerheup; gaat staan, rechts - links, draait rechtsom, stapt links, rechts, sluit links bij, beiden staan positie 1.
- Uke en Tori maken beiden een sluitpas rechts - links achterwaarts naar de beginpositie (ongeveer weer 6 m).
- Het Kata wordt afgesloten met een staande groet naar elkaar (Ritsu-Rei) en vervolgens naar de Joseki (Ritsu-Rei).