



Kihon

Kihon is één van de basisvormen van het shotokan karate en is erop gericht om je technieken te trainen. Een groot gedeelte van de training bestaat uit één van de vormen van Kihon.

In de Kihon voer je een aantal technieken uit. Dit kan een enkele techniek zijn zoals b.v. een stoot, maar ook meerder technieken achter elkaar. De technieken worden door de Sensei bepaald.

Kihon kan zowel in stand als in een lopende vorm worden uitgevoerd.

Door het veelvuldig herhalen van een techniek in de kihon krijgt men een bepaald automatisme. Het gevolg hiervan is dat in kata, over het goed uitvoeren van deze technieken, niet meer (minder) na hoeft te worden gedacht. Zo kan er in kata aan andere aspecten aandacht worden besteed.

Kata

Kata is een omschreven patroon bestaande uit een aaneenschakeling van technieken die je in je eentje uitvoert. Kata was een middel om de geleerde gevechtstechnieken, opgedaan in een echt gevecht, te onthouden. In vroegere tijden had men niet altijd de mogelijkheid om alles op te schrijven daar er vaak ook in het geheim moest worden getraind. Niet zoals nu werden er vele kata gelopen; vaak maar 1 kata, het kata wat je zelf had gemaakt of een kata wat je naar eigen behoefte en inzicht had aangepast. Later toen karate meer als een middel (do) werd getraind werden er meer kata getraind.

In het shotokan karate begint iedere kata met een verdediging. Karate ni sente nashi - er is geen eerste aanval in karate.

Hieronder zijn de belangrijkste kata van het Shotokan karate opgenomen.

Ten No Kata

De basis training binnen Shotokan begint met de beoefening van de Ten No Kata en de Taikyoku. De Ten No Kata heet een vooruitgaande vorm (omote) en een wijkende vorm (ura).

Ten No Kata Omote

Ten No Kata Ura

Dojo: Enkweg 11A te Eerbeek
Ronald van den Eyssel, Rijkserkend Karate -instructeur,
Telefoon 06 417 14 007

www.karateclubeerbeek.com
info@karateclubeerbeek.com



Taikyoku

Hiervan zijn 3 verschillende kata: Shodan, Nidan en Sandan. Deze kata bevatten de belangrijkste basistechnieken (blokkeringen en aanvallen) die geoefend moeten worden door beginnende karateka.

Taikyoku Shodan :

Taikyoku Nidan :

Taikyoku Sandan :

Heian

De 5 Heians bevatten veel verschillende technieken en standen. Als je deze kata goed beheerst dan kun je een gerust hart een gevecht tegemoet zien.

Heian Shodan :

Heian Nidan :

Heian Sandan :

Heian Yondan :

Heian Godan :

Tekki

De wijde kiba dachi stand, vormt de basis voor de naam van deze kata. Kenmerken zijn: diep zitten, druk op de buitenkant van de voeten en het centreren van de kracht in het midden.

Tekki Shodan :

Tekki Nidan :

Tekki Sandan :

Kanku

De naam van deze kata is gebaseerd op Ku Shanku, een chinese militaire attachee, die deze kata geïntroduceerd heeft. Funakoshi noemde het vervolgens Kanku, omdat dat staat voor heffen van je handen en het kijken naar de lucht, de eerste beweging uit de kata. (Dai staat voor "groot" en Sho voor "klein".)

Kanku Dai :

Kanku Sho :

Bassai

Basis aan de Bassai is het veelvuldig blokkeren met de armen, waarbij steeds geprobeerd wordt vanuit een moeilijke positie over te gaan naar een voordelige positie. Deze inzet en wil die je hier voor nodig hebt, heb je ook nodig als je een fort wil binnendringen. (Dai staat voor "groot" en Sho voor "klein".)

Bassai Dai :

Bassai Sho :

Dojo: Enkweg 11A te Eerbeek
Ronald van den Eyssel, Rijkserkend Karate -instructeur,
Telefoon 06 417 14 007

www.karateclubeerbeek.com
info@karateclubeerbeek.com

Empi

De belangrijkste beweging van deze kata is een aanval naar het bovenste gedeelte van het lichaam, waarna de tegenstander naar de aanvaller toe wordt getrokken die vervolgens met een sprong op de tegenstander inspringt en opnieuw aanvalt. Dit is overeenkomstig de manier van vliegen van zwaluw.

Jion

De Jion-Ji is een oude Boedistische tempel waar de Boedistische heilige Jion verbleef. Het lijkt erop dat iemand binnen deze tempel de kata heeft ontwikkeld.

Gankaku

Ononderscheidend voor deze kata is de stand op 1 been, overeenkomstig met een kraanvogel die op het punt staat aan te vallen.

Jitte

Het goed beheersen van deze kata, staat gelijk aan de effectiviteit die je met 10 mannen kunt bereiken. Het is een goede fysieke training, maar moeilijk onder de knie te krijgen door beginners.

Hangetsu)

Tijdens deze kata bewegen de handen en voeten in halve cirkels, vandaar de naam.

Chinte :

Unsu :

Sochin:

Nijushiho:

Gojushiho Dai:

Gojushiho Sho:

Wankan:

Jiin:

Meikyo:

Kumite

Kumi staat voor ontmoeting, te staat voor hand; ontmoeting van de handen.

Het kumite als wedstrijdsport is pas ontwikkeld in de jaren 50. Eerder werden alleen kata en kihon geoefend.

Binnen het kumite worden praktijk situaties nagebootst met een partner die als aanvaller/ontvanger fungeert. Bij de lagere kumite vormen is bekend wat de aanvaller doet. Naarmate men hoger gegradueerd wordt is dit steeds minder bekend. De kumite vormen eindigen bij het vrije gevecht.

Dojo: Enkweg 11A te Eerbeek
Ronald van den Eyssel, Rijkserkend Karate -instructeur,
Telefoon 06 417 14 007

www.karateclubeerbeek.com
info@karateclubeerbeek.com