

SHINTAI-NO-KATA

Het Shintai-no-kata bestaat uit twee series van 5 oefeningen waarbij het verplaatsen in lijn en een correcte gevechtsafstand centraal staan. Wanneer tai-sabaki toegepast moet worden, wordt dit expliciet vermeld. Het kata is het eerste verplichte kata welke tijdens het eerste dan-examen gedemonstreerd dient te worden. Het kata begint met door op een afstand van ongeveer 2 meter van elkaar als eerste de joseki en vervolgens elkaar te groeten. Nu openen beiden het kata door met links naar voor te stappen en met rechts bij te stappen. Vervolgens stapt uke links naar voor uit in kamai en tori stapt rechts naar achteruit in kamai. Belangrijk is dat tori na iedere oefening een voldoende ma-ai en kamai demonstreert. Na iedere oefening wisselen tori en uke van plaats, behalve na de laatste oefening van iedere serie dan gaan beide naar hun startpositie terug. Bij het begin van iedere oefening komen zowel uke als tori in kamai met links voor, tenzij anders wordt aangegeven.

Elke techniek beginnen met shizentai-dachi, daarna kamai.



Na elke techniek tori in kamai uke passief, daarna beide de voeten aansluiten naar musubi-dachi en naar beginplaats gaan.



1e SERIE: STOTEN EN SLAGEN.

1. Tori heeft joseki aan rechter zijde.

> aanval : rechtse jodan-tsuki.

> verdediging : linkse age-uke, linker been voor, volgen met rechtse gyaku-tsuki-chudan.



2. Tori heeft joseki aan linker zijde.

> aanval : rechtse chudan-tsuki.

> verdediging : linkse soto-uke, linker been voor, volgen met rechtse mawashi-empi-uchi.



3. Tori heeft joseki aan rechter zijde.

> aanval : rechtse chudan-tsuki.

> verdediging : met rechts uitstappen naar rechts en linkse uchi-uke, linker voet bijtrekken en vervolgen met een rechtse mae-geri-chudan.



4. Tori heeft joseki aan linker zijde.

> aanval : rechtse shuto-uchi.

> verdediging : irimi, linker been voor, beide handen uitsteken, goed contact maken, hoofd en armen inklemmen en het bovenlichaam naar beneden dwingen, vervolgen met een rechtse hiza-geri.



5. Tori heeft joseki aan rechter zijde.

> aanval : rechtse tetsui-tsuki naar het hoofd.

> verdediging : naar achteren verplaatsen met tsuki-ashi, linker been voor, jodan-jujy-uke (linker hand boven), arm uke doorsturen en torderen, ter plaatse linker voet draaien en met rechts mawashi-geri-chudan.



2e SERIE: TRAPPEN EN SCHOPPEN.

1. Tori heeft joseki aan rechter zijde.

> aanval : rechtse mae-geri.

> verdediging : links uitstappen met links en met rechts gedan-barai, rechts yoko-geri naar knieholte van het standbeen.



2. Tori heeft joseki aan linker zijde.

> aanval : rechtse yoko-geri.

> verdediging : links tai-sabaki en soto-gedan-barai met linker arm, rechts kin-geri en trapbeen niet neerzetten, doorstappen met het trapbeen en met rechts een yoko-mawashi-empi-uchi in de nier of de nek.



3. Tori heeft joseki aan rechter zijde.

> aanval : rechtse mawashi-geri.

> verdediging : irimi, linker been voor, met beide open handen een otoshi-uke op het bovenbeen, been terug duwen, hoofd pakken en naar beneden trekken en met rechts hiza-geri naar het gezicht.



4. Tori heeft joseki aan linker zijde.

> aanval : rechtse ushiro-geri.

> verdediging : links otoshi-uke met de onderarm, linker been voor, met rechts een gyaku-tsuki naar de nier.



5. Tori heeft joseki aan rechter zijde.

> aanval : rechtse ushiro-mawashi-geri.

> verdediging : irimi, linker been voor, met beide open handen een otoshi-uke op het bovenbeen, been terug duwen en morote-tsuki naar de nieren.

