

RENRAKU-NO KATA

Het renraku-no kata bestaat uit 10 oefeningen waarbij uitgegaan wordt van combinaties van aanvalstechnieken. Het kata is verplichte stof voor de derde dan. Men begint het kata door op een afstand van ongeveer 2 meter van elkaar als eerste de joseki en vervolgens elkaar te groeten. Nu stappen zowel uke als tori links/rechts naar voor en openen het kata. Vervolgens stapt uke links naar voren uit in kamaï en tori stapt rechts naar achter uit in kamaï. Tori begint met de joseki aan zijn rechterzijde. Er wordt na iedere oefening gewisseld van plaats. Bij het begin van iedere oefening komen zowel uke als tori in kamaï met links voor tenzij anders wordt aangegeven.

1 AANVAL

Rechts jodan-tsuki
Links jodan-tsuki
Rechts jodan-tsuki

VERDEDIGING

links soto-uke l.v.
rechts soto-uke r.v.
links uitstappen en rechts nagashi-uke, balans verstoren en links de-ashi-barai, pols over pakken en volgen met rechts gyaku-tsuki.

2 AANVAL

Rechts jodan-tsuki
Links jodan-tsuki
Rechts mae-geri

VERDEDIGING

links soto-uke l.v.
rechts age-uke r.v.
rechts uitstappen en links uchi-kedan-barai, links uraken en volgen met kata-ashi-dori en rechts kagato-geri naar het kruis.

3 AANVAL

Rechts verticaal uraken-uchi
Links teisho-uchi
Rechts shuto-uchi

VERDEDIGING

links age-uke l.v.
rechts soto-uke r.v.
rechts uitstappen, links shuto-uke en rechts shuto uchi, via druk op de elleboog uke schuin naar links voor trekken, doordraaien en volgen met shiho-nage.

4 AANVAL

Rechts mae-geri
Links yoko-geri
Rechts ushiro-geri
Rechts uraken-uchi horizontaal

VERDEDIGING

links uchi-kedan-barai l.v.
rechts soto-kedan-barai r.v.
links otoshi-uke l.v.
irimi en blokken, links haito naar de nek en volgen met kata-te-jime in voorwaartse richting uke

5 AANVAL

Rechts mae-geri
Links ushiro-geri
Rechts ushiro-mawashi-geri

VERDEDIGING

links soto-kedan-barai l.v.
links otoshi-uke l.v.
irimi r.v., blokken en volgen met kata-ashi-dori op rechter been, met rechter been uke's linker been controleren en rechts empi naar de rugwervels.

6 AANVAL

Rechts jodan-tsuki
Links chudan-tsuki
Rechts mae-geri
Mae-jime

VERDEDIGING

links age-uke l.v.
rechts soto-uke r.v.
rechts uitstappen en links uchi-kedan-barai
rechts stoot binnendoor en volgen met hiji-kudaki (waki gatame vorm)

7 AANVAL

Rechts jodan-tsuki
Links mae-geri
Niet doorstappen, rechts gyaku-age-tsuki

VERDEDIGING

links age-uke l.v.
rechts uchi-kedan-barai r.v.
ontwijken door het hoofd achterwaarts te bewegen en volgen met links ude-garami-hishigi

8 AANVAL

Rechts jodan-tsuki
Links chudan-tsuki
Rechts mae-geri
Yoko-jime

VERDEDIGING

links age-uke l.v.
rechts soto-uke r.v.
rechts uitstappen en links uchi-kedan-barai
links teisho-uchi naar de kin en rechts kote-gaeshi, volgen met rechts kagato-geri naar het gezicht.

9 AANVAL

Rechts mae-geri
Links chudan-tsuki
Rechts mawashi-geri
Pols pakken

VERDEDIGING

links otoshi-uke l.v.
rechts soto-uke r.v.
irimi en blokken op het bovenbeen
rechts kin-geri en overpakken met rechter hand, doordraaien en volgen met hiji-kudaki (ude-osae vorm)

10 AANVAL

Links jodan-tsuki
Rechts mae-geri
Rechts mae-tobi-geri
Rechts hoofdaanval van achter

VERDEDIGING

rechts age-uke r.v.
links uchi-kedan-barai l.v.
naar rechts wegdraaien (ontwijken)
met rechts uke's rechter pols of mouw pakken, linker voet verplaatsen en heup indraaien en links ushiro-empi, doordraaien en ude-osae maken met de rechter schouder, elleboog overpakken met rechter hand volgen met links kagato-geri naar de nek.