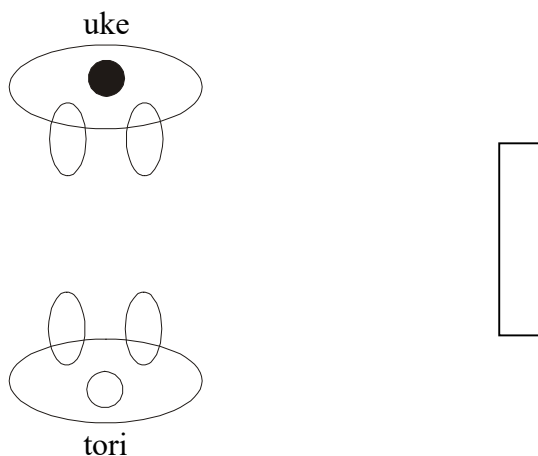


NE-ZA-NO-KATA

Het ne-za-no-kata bestaat uit drie series oefeningen waarbij in de eerste serie, van drie oefeningen, uke en tori geknield tegenover elkaar zitten. Bij de tweede serie, 4 oefeningen, ligt tori op de rug en komt uke lopend in. Bij de derde serie, 5 oefeningen, zit tori op een stoel of bank en tori nadert of heeft mede plaats op de bank. Het kata vormt naast hetshintai-no-kata, hetrenzoku-no-kata en hetrenraku-no-kata verplichte stof voor het vierde dan examen. Het kata begint men door op een afstand van ongeveer 2 meter van elkaar als eerste de joseki en vervolgens elkaar te groeten. Tori begint met de joseki aan zijn rechterzijde. Nu openen beiden het kata door met links/rechts naar voor te stappen. Vervolgens knielen zowel uke als tori links/rechts neer. Uke past de gevechtsafstand aan door de vuisten op de mat te plaatsen en zich naar voor te trekken tot de juiste afstand is gevonden. Uke past steeds zijn afstand en positie aan tori aan.

EERSTE SERIE (3, tori en uke in geknielde positie)

- 1 Uke en tori zitten geknield tegenover elkaar.



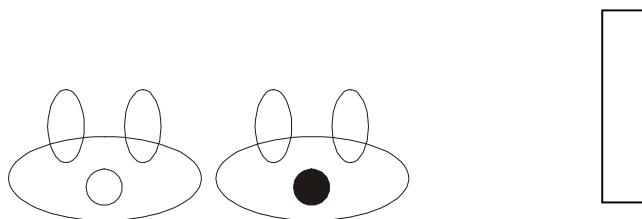
Uke neemt eerst een parate houding in door zijn tenen in de mat te plaatsen.

Uke komt nu op rechter voet en valt aan met rechts chudan-tsuki.

Tori komt op rechter voet en maakt tai-sabaki (draai) naar rechts en weert met soto-uke links.

Uke volgt met de aanval gyaku-tsuki jodan (links) en tori weert deze stoot met uchi-uke links, volgt met gyaku-tsuki rechts en duwt uke weg.

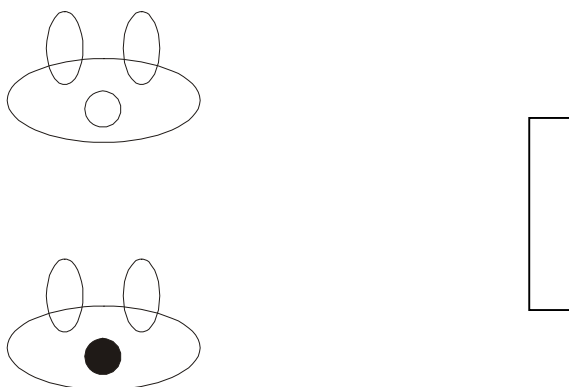
2 Uke loopt om (niet tussen tori en de joseki door) en neemt plaats rechts van tori.



Uke draait 90° naar links, komt op linker voet en valt rechts aan met een steek, nukite, naar de rechter zij van tori.

Tori draait ruim 90° rechtsom, komt op rechter voet en weert rechts met uchi-kedan-barai, volgt links met teisho-jodan, werpt uke via het gezicht en volgt met hiji-kudaki (ude-osae vorm) via het rechter bovenbeen.

3 Uke loopt om (niet tussen tori en de joseki door) en neemt plaats achter tori.



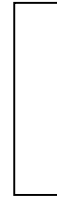
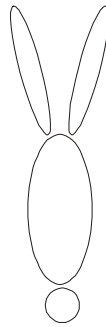
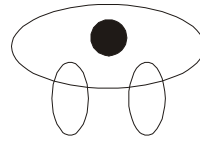
Uke neemt eerst een parate houding aan door zijn tenen in de mat te plaatsen. Hierna volgt uke met een slag van boven met rechts en komt daarbij op zijn rechter voet.

Tori reageert op tijd en stopt uke af met rechts ushiro-geri.

Na de derde oefening van de eerste serie blijft tori op de knieën. Uke gaat naar de volgende aanvalspositie en tori gaat liggen met de linker knie iets opgetrokken

TWEEDE SERIE (4, tori in rugligging, uke staand)

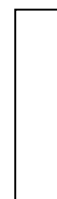
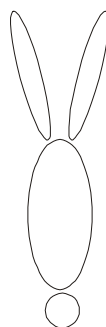
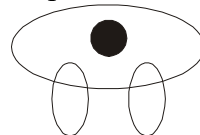
- 1 Tori ligt op de rug, uke komt van rechts beneden aanlopen.



Uke valt aan met een mawashi-geri links naar het hoofd van tori.

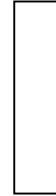
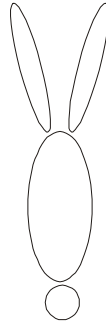
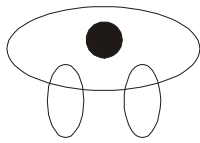
Tori draait naar de rechter zij (irimi), rolt zich op en blokt met de onderarmen voor het hoofd de trap van uke, maakt met linker been mawashi-geri chudan en volgt met yoko-geri links naar de rechter knie van uke.

- 2 Tori ligt op de rug, uke komt van rechts beneden aanlopen.



Uke loopt naar tori en valt aan met een trap rechts in de maag van tori. Tori ontwijkt naar het standbeen, uke staat nu over tori heen. Uke valt nu aan met jodan-tsuki rechts, tori weert met links age-uke en maakt rechts een stoot naar het kruis. Vervolgens werpt tori uke met kata-ashi-dori (hand en/of schouder) via het rechter been, houdt voet vast en volgt met rechts een trap naar het kruis.

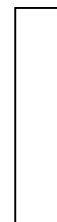
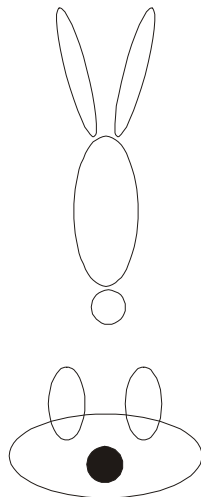
3 Tori ligt op de rug, uke komt van links beneden aanlopen.



Uke valt aan met links een trap in de buik van tori.

Tori draait links in en werpt direct met kata-ashi-dori aan rechter (stand)been uke, duwt uke weg via been en komt op linker knie. Uke draait weg via linker zij en probeert op te staan. Tori volgt met kin-geri links op ribben.

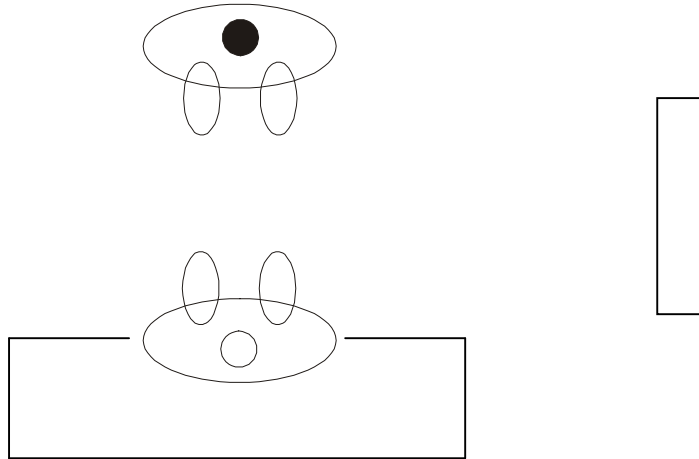
4 Tori ligt op de rug, uke komt van achter aanlopen.



Uke valt aan met morote-tsuki naar het hoofd van tori. Tori weert met morote-age-uke, pakt beide polsen van uke en trapt met beide benen in de maag van uke en werpt uke vervolgens over zich heen van zich af.

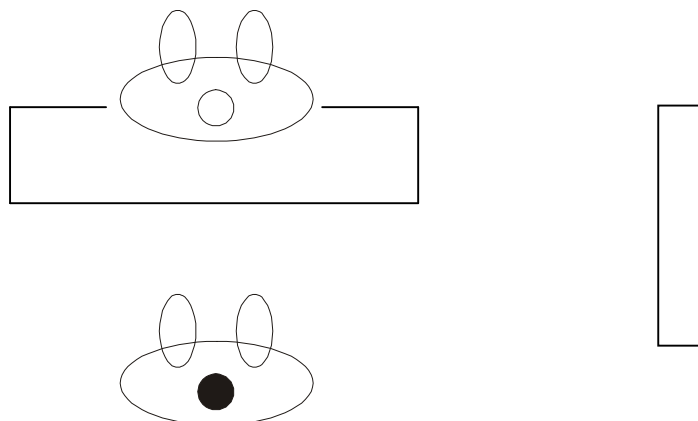
DERDE SERIE (5, tori zit op bank of stoel).

- 1 Tori zit op de bank/stoel en uke nadert van voor.



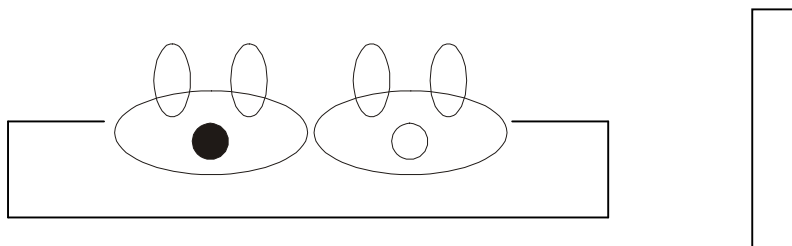
Uke komt dreigend in. Tori reageert direct en maakt rechts kin-geri naar het kruis, rechts age-tsuki, staat op en werpt met kata-ashi-dori (handen) en volgt met kagato-geri rechts naar het kruis.

- 2 Tori zit op de bank en uke komt van achter aanlopen.



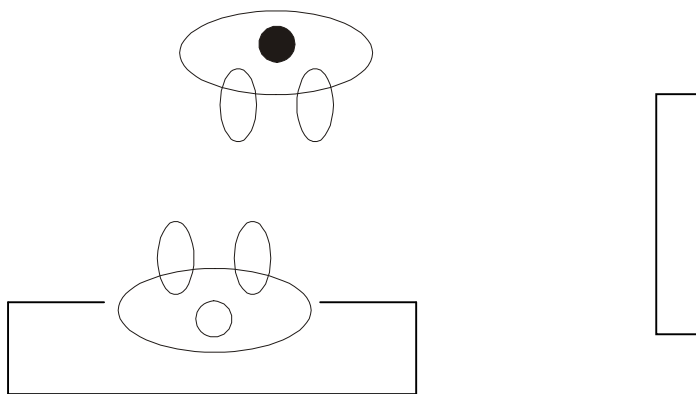
Uke komt van achter, grijpt de haren van tori en trekt deze achteruit de bank af. Tori pakt met rechter hand de rechter enkel van uke, draait via rechter schouder en maakt kani-basami. Uke draait weg en wil opstaan, tori volgt, maakt rechts otoshi-empi op de rug en volgt met hadaka-jime (enkels in liezen uke).

3 Uke neemt plaats op de bank links van tori.



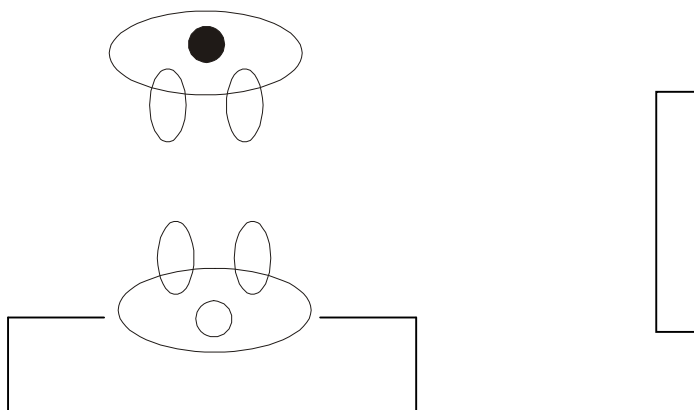
Uke valt aan met rechts uraken naar het gezicht. Tori blokt rechts en maakt tegelijkertijd links uraken chudan, volgt nu met links tetsui op de rechter elleboog, duwt arm uke door, staat op en volgt met rechts met shuto-uchi naar de nek. Vervolgens trapt tori uke van de bank met yoko-geri rechts.

4 Tori zit op de bank en uke komt van voor aanlopen.



Uke valt aan met mae-jime en duwt tori met bank en al naar achter. Tori dwingt uke naar de buik door via de rechter elleboog van uke deze door te sturen (met links pols pakken en rechts op elleboog plaatsen). Tori draait over rechter zij controleert met rechts uke's rechter arm (gyaku-waki-gatame), maakt met links ushiro-empi-uchi naar het hoofd en trekt de rechter arm aan.

5 Tori zit op de bank en uke komt van voor aanlopen.



Uke komt in pakt met beide handen om de nek van tori trekt deze naar zich toe en maakt rechts hiza-geri naar het gezicht. Tori blokt met beide armen voor het hoofd, maakt rechts stoot naar het kruis, pakt met links uke's rechter pols en slaat met rechts in uke's elleboogholte en volgt met kote-gaeshi, staat op en volgt met rechts kagato-geri naar het gezicht.