

Kihon Kata

(stage Nihon Tai Jitsu – le Temple sur Lot, 12-16 aug 2002)

8 technieken, tori maakt 2x de 4 zelfde tai-sebaki's.

Vorm

tori heeft joseki links

groet joseki en noem kata naam

groet elkaar

open

uke loopt tot voor tori en opent rechtsachter (kamai, handen open), tori heeft handen laag na iedere handeling komen tori en uke in deze positie terug

1. *Uke stapt rechts naar voren met shomen*

Tori maakt tai-sebaki links lateraal, rechts vangt aanval op. Rechts stuwt door terwijl tori links naar voren stapt. De hand van uke wordt doorgegeven naar de linkerhand voor een kote heneri. Na afkloppen laat tori uke ruimte, die dan links naar voren wegrolt. Tori volgt hierbij met 1 pas links.

2. *Uke stapt rechts naar voren en grijpt de mouw onder de schouder (poging)*

Tori maakt taisebaki rechts lateraal. Linker en rechterhand grijpen de pols van uke en tori maakt een shiho nage (ura of omote). Controle op de grond met armklem.

3. *Uke stapt rechts naar voren en duwt met rechts tegen de borst*

Tori maakt tai-sebaki links naar voren en vangt met de linkerhand de aanval op, stapt terug voor kote gaeshi, rolt uke door op de grond (rechterhand op elleboog) en vouwt de arm achter de rug van uke en klemt deze met de knie. (control, eigenlijke techniek is met voet op de schouder).

4. *Uke stapt rechts naar voren en omvat tori (met twee armen)*

Tori maakt tai-sebaki rechts naar voren. (Door de inkomende beweging ontstaat een schokkerend effect – vgl atemi.) Tori draait met de klok mee en voert een ude-osae (ura) uit op de rechterarm van uke, die op de knieën wordt gedwongen. Een armklem met de rechterknie volgt.

5. *Uke stapt rechts naar voren en grijpt met rechts de revers (poging)*

Tori maakt tai-sebaki links lateraal en grijpt met beide handen de pols van uke (zwaardgrip). Linksom draaiend stapt uke onder deze arm door en heeft dan twee keuzes:
-1- links door naar achter stappen en uke gooien dmv een ruk aan de arm (op tijd loslaten, uke slaat met die arm af!)
-2- arm op de rug vouwen en met rechts de kraag pakken (of schouder) en uke op de rug trekken (hulp met trap in de knieholte rechts).

6. *Uke stapt rechts naar voren en wurgt*

Tori maakt tai-sebaki rechts lateraal en pakt met links de rechterpols van uke mee en geeft die door aan rechts. Linkerarm onder de arm door gebogen met een vuist (juji garami). Links instappen met worp.

7. *Uke stapt rechts naar voren met ryo te dori*

Tori maakt tai-sebaki links naar voren met een grote draai met rechts om de grip heen (clockwise). Rechterhand grijp de pols en duwt de arm omhoog. Links drukt de elleboog omhoog door/over uke. Uke valt zijwaarts (rol).

8. *Uke stapt rechts naar voren met oi-tsuki*

Tori maakt tai-sebaki rechts naar voren, weert links en stoot uke rechts in de buik. Dan plaatst tori de rechterhand onder de kin en stapt rechts in naar de knie van uke, die daardoor ten val komt.

afsluiten:

tegenover elkaar

sluiten

groet elkaar

groet joseki