

**EXAMENPROGRAMMA**  
**By Pierre Peleman**

**AKIYAMA KARATE**

**GENT**

[akiyama@skynet.be](mailto:akiyama@skynet.be)

<http://www.akiyama.be>

**Graad : 8e Kyu**

Tijd in maanden : 2

Minimum aantal trainingen : 15

**I. DACHI KATA : standen**

-----

Musubi dachi : geopende strekstand (hielen aangesloten)  
Zenkutsu dachi : voorwaartse stand  
Heisoku dachi : gesloten strekstand (voeten aangesloten); aandachtstand  
Hachiji dachi : geopende strekstand (voeten niet aangesloten)  
natuurlijke stand

**II. TE WAZA : hand(arm) technieken**

-----

**A. TSUKI TE : stoottechnieken aanval**

Choku tsuki : rechtstreekse stoot  
Oi tsuki : vorderende stoot

**B. UCHI TE : slagende afweer en aanval**

**C. UKE TE : handafweer**

Age uke : opwaartse afweer  
Soto ude uke : voorarmafweer van buiten naar binnen  
Gedan barai : lage afweer (barai = vege)

**III. ASHI WAZA : voet (been)technieken**

-----

Mae geri : voorwaartse schop

**IV. KIHON : basistechniek training**

-----

Oi tsuki  
Age uke  
Soto ude uke  
Gedan barai  
Mae geri + technieken uit I tot en met III

**V. KUMITE : gevecht**

-----

Gohon kihon kumite technieken uit I tot en met III  
Ten-no-kata : deel 1 en 2

**VI. KATA : vorm**

-----

Taikyoku shodan  
Taikyoku nidan  
Heian Shodan

**VII. BENAMINGEN + DIVERSE**

-----

Sensei-ni-rei : groet aan de leraar	Ichi : één
Sempai-ni-rei : groet aan de ouderen	Ni : twee
Otagai-ni-rei : iedereen groet	San : drie
Tori : hij die de techniek uitvoert	Shi : vier
Uke : hij die de techniek ondergaat	Go : vijf
Yame : kom terug tot uitgangspositie	Roku : zes
Yasume : rust ter plaatse	Shishi : zeven
Hadjime : begin	Hachi : acht
Mawate : draai	Ku : negen
Yoi : gereed	Ju : tien
Hidari : links	Mokuso : meditatie
Migi : rechts	Kamaete : in houding
Jodan : hoge zone	Kyu : klas
Chudan : midden zone	Dan : graad
Gedan : lage zone	Dojo : oefenzaal

**VIII. TEN-NO-KATA : kata van het heelal**

-----

**Deel 1 : Voorwaartse stoot middenzone**

- Yoi
- Oi tsuki chudan rechts (Z.K.D.)
- Yoi
- Oi tsuki chudan links (Z.K.D.)
- Yoi

**Deel 2 : Voorwaartse stoot hoge zone**

- Yoi
- Oi tsuki jodan rechts (Z.K.D.)
- Yoi

- d. Oi tsuki jodan links (Z.K.D.)
- e. Yoi

**Graad : 7e Kyu**

Tijd in maanden : 2

Minimum aantal trainingen : 20

I. DACHI KATA

-----

Kokutsu dachi : rugwaartse stand (achterwaartse)

II. TE WAZA

-----

A. TSUKI TE : Gyaku tsuki : tegengestelde stoot

B. UCHI TE : Tettsui uchi : slag hamervuist

Shuto uchi : slag meshand (handsnede pinkkant)

C. UKE TE : Uchi ude uke : voorarmafweer van binnen naar buiten

Shuto uke : afweer met meshand

Tettsui uke : afweer met hamervuist

III. ASHI WAZA

-----

Yoko geri : zijwaartse schop

Yoko geri kekomi : stotende zijwaartse schop

Yoko geri keage : slaande zijwaartse schop

IV. KIHON

-----

Technieken uit I tot en met III

V. KUMITE

-----

Gohon kihon kumite technieken uit I tot en met III

Ten-no-kata : delen 3 en 4

VI. KATA

-----

Taikyoku sandan

Heian Nidan

Bunkai van Heian Shodan + Nidan

VII. BENAMINGEN + DIVERSE

-----

Te : hand Ude : voorarm

Seiken : vuist (gewone) Wan : voorarm

Nukite : speerhand

Shuto : meshand Mae : voorwaarts

Haito : handsnede duimkant Yoko : zijwaarts

Teisho : basis handpalm Ushiro : achterwaarts

Tettsui : hamervuist Tate : vertikaal

Haishu : handrug Otoshi : neerwaarts

Empi : elleboog

Uraken : achterkant vuist

Hiraken : voorkneukelvuist

Ipponken : éénkneukelvuist

Hikite : hand naar achter trekken

VIII. TEN-NO-KATA : kata van het heelal

-----

Deel 3 : Voorwaarts tegengestelde stoot middenzone

a. Yoi

b. Gyaku tsuki chudan rechts (Z.K.D.)

c. Yoi

d. Gyaku tsuki chudan links (Z.K.D.)

e. Yoi

Deel 4 : Voorwaartse tegengestelde stoot hoge zone

a. Yoi

b. Gyaku tsuki jodan rechts (Z.K.D.)

c. Yoi

d. Gyaku tsuki jodan links (Z.K.D.)

e. Yoi

## Graad : 6e Kyu

Tijd in maanden : 3

Minimum aantal trainingen : 25

### I. DACHI KATA

-----

Kiba dachi : zijwaarts gespreide stand (ruiter)

Fudo dachi : onbeweeglijke stand

### II. TE WAZA

-----

A. TSUKI TE : Nukite : speerhand

B. UCHI TE : Uraken uchi : slag achterkant vuist

Haito uchi : slag handsnede duimkant

C. UKE TE : Shuto barai : vegende afweer met handsnede pinkkant

Uchi komi : vegende afweer soto uke met grote  
rotatie pols

Osae uke : drukkende afweer

### III. ASHI WAZA

-----

Mawashi geri : draaiende schop

### IV. KIHON

-----

Technieken uit I tot en met III

Rensoku waza : age uke + gyaku tsuki

gedan barai + gyaku tsuki

soto uke + gyaku tsuki

uchi uke + gyaku tsuki

uchi komi + guyaku tsuki

### V. KUMITE

-----

Gohon en sanbon kumite technieken uit I tot en met III

Ten-no-kata : delen 5, 6, 7 met partner

### VI. KATA

-----

Heian Sandan + Bunkai

### VII. BENAMINGEN + DIVERSE

-----

Ashi : voet O : groot

Kagato : hiel Ko : klein

Koshi : bal voet Atama : hoofd

Sokuto : snijkant voet Ago : kin

Haisoku : wreef voet Hara : buik

Hiza : knie Kin : onderbuik

Goshi : heup Kubi : hals

Teisoku : voetzool Tai : lichaam

### VIII. TEN-NO-KATA

-----

#### Deel 5 : Lage Afweer + aanval middenzone

- a. Yoi
- b. Rechtervoet achterwaarts en gedan barai links in fudo dachi
- c. Gyaku tsuki chudan rechts
- d. Yoi
- e. Linkervoet achterwaarts en gedan barai rechts in fudo dachi
- f. Gyaku tsuki chudan links
- g. Yoi

#### Deel 6 : Middenzone voorarm afweer + aanval middenzone

- a. Yoi
- b. Rechtervoet achterwaarts en uchi ude uke in fudo dachi (links)
- c. Gyaku tsuki chudan rechts
- d. Yoi
- e. Linkervoet achterwaarts en uchi ude uke rechts in fudo dachi
- f. Gyaku tsuki chudan links
- g. Yoi

#### Deel 7 : Middenzone meshand afweer + middenzone speerhand aanval

- a. Yoi
- b. Rechtervoet achterwaarts en shuto uke links in kokutsu dachi
- c. Nukite chudan rechts in fudo dachi
- d. Yoi

- e. Linkervoet achterwaarts en shuto uke rechts in kokutsu dachi
- f. Nukite chudan links in fudo dachi
- g. Yoi

## Graad : 5e Kyu

Tijd in maanden : 3

Minimum aantal trainingen : 30

### I. DACHI KATA

-----

Heisoku dachi : gesloten strekstand (voeten aangesloten); aandachtstand

Kake dachi of ashi dachi : gekruiste stand

### II. TE WAZA

-----

A. TSUKI TE : Kizami tsuki : stoot in profiel, korte stoot

Kagi tsuki : hoekstoot

Morote tsuki : dubbele stoot

B. UCHI TE : Teisho uchi : slag met basis handpalm

Empi uchi : slag met elleboog

C. UKE TE : Morote uchi uke : versterkte afweer van binnen naar buiten

Empi : afweer met elleboog

Teisho uke : afweer met basis handpalm

### III. ASHI WAZA

-----

Mikazuki geri : kruisende schop (met voetzool)

Fumikomi : verpletterende stamp (naar scheenbeen)

### IV. KIHON

-----

Technieken uit I tot en met III

Rensoku waza : soto uke + kizami tsuki + gyaku tsuki

uchi uke + kizami tsuki + gyaku tsuki

shuto uke + nukite

### V. KUMITE

-----

Gohon en sanbon kumite technieken uit I tot en met III

Kihon ippon kumite

Ten-no-kata : delen 8, 9, 10 met partner

### VI. KATA

-----

Heian Yodan + Bunkai

### VII. BENAMINGEN + DIVERSE

-----

Hon : fundamenteel Harai : veeg, vegen

Keiko : training Barai : vegen

Nage : werpen

Ate : stoten

Atemi : stoot op lichaam

Ten : hemel

Shitei : opgelegd (vb. kata)

Tokui : voorkeur (vb. kata)

Sanshin : zelfbeheersing, voortdurend op zijn hoede zijn,  
ook einde oefening

Zazen : zittende houding tijdens meditatie

Zen : Interpretatie van Boedhisme

Sen : Initiatief

Embusen : uitvoeringsschema kata

Chi mei : dodelijke stoot

Kime : doordringende doeltreffendheid

Kake : haak, haken

### VIII. TEN-NO-KATA

-----

#### Deel 8 : Draaiende afweer meshand hoge zone + aanval hoge zone

a. Yoi

b. Rechtervoet achterwaarts en shuto barai jodan links in kokutsu dachi

c. Gyaku tsuki jodan recht in fudo dachi

d. Yoi

e. Linkervoet achterwaarts en shuto barai jodan rechts in kokutsu dachi

f. Gyaku tsuki jodan links in fudo dachi

g. Yoi

#### Deel 6 : Stijgende afweer hoge zone + aanval tegengestelde stoot middenzone

a. Yoi

b. Rechtervoet achterwaarts en age uke links in fudo dachi

c. Gyaku tsuki chudan rechts

d. Yoi

- e. Linkervoet achterwaarts en age uke rechts in fudo dachi
- f. Gyaku tsuki chudan links
- g. Yoi

Deel 7 : Hoge zone hamer afweer + aanval tegengestelde stoot middenzone

- a. Yoi
- b. Rechtervoet achterwaarts en uchi komi jodan links in fudo dachi
- c. Gyaku tsuki chudan rechts
- d. Yoi
- e. Linkervoet achterwaarts en uchi komi jodan rechts in fudo dachi
- f. Gyaku tsuki chudan links
- g. Yoi



**Graad : 4e Kyu**

Tijd in maanden : 4

Minimum aantal trainingen : 35

I. DACHI KATA

-----

Nekoashi dachi : katstand

II. TE WAZA

-----

- A. TSUKI TE : Ura tsuki : omgekeerde stoot  
Mawashi tsuki : draaiende stoot  
Nageshi tsuki : ontwijkende (vliedende)stoot
- B. UCHI TE : grondige kennis geziene technieken
- C. UKE TE : Teisho barai : vegende afweer met basis handpalm  
Kake uke : hakende afweer  
Kakiwake uke : openende afweer (wig)  
Juji uke : gekruiste afweer  
Haishu uke : afweer met handrug

III. KIHON

-----

Technieken uit I tot en met II  
Rensoku waza : san ren tsuki  
mai ren geri  
shuto uke + nukite  
soto uke + empi uchi + uraken uchi  
yoko geri + empi uchi  
mae geri + gyaku tsuki

IV. KUMITE

-----

Technieken uit I tot en met III  
(Volledige kennis ten-no-kata (omote + ura))  
Kaeshi ippon kumite  
Jiyu ippon kumite (tsuki te en uke te)

V. KATA

-----

Heian Godan + Bunkai

VIII. BENAMINGEN + DIVERSE

-----

Shiwari	: breektest	Tekubi	: pols
Makiwara	: stootpaal	Seiryuto	: handwortel
Katana	: sabel(zwaard)	Keito	: kippenhoofd
Tenshin	: ontwijken	Bo	: stok
Kansetsu	: klemmen		

Ude of wan : voorarm  
-> Naiwan : binnenkant  
-> Gaiwan : buitenkant  
-> Haiwan : rugkant  
-> Shuwan : palmkant

Kakuto (koken) : gebogen pols  
Mai ai : gevechtsafstand  
Ryutoken : voorkneukelvuist  
Ippon nukite : éénvinger speerhand  
Nihon nukite : tweevinger speerhand  
Hitosashi ipponken : wijsvingerkneukelvuist  
Nakadaka ipponken : middelvingerkneukelvuist  
Tai sabaki : ontwijkende beweging met het lichaam

**Graad : 3e Kyu**

Tijd in maanden : 4

Minimum aantal trainingen : 40

I. DACHI KATA

-----

Hangetsu dachi : halve maan stand

Sanchin dachi : dynamische stand (conducteur stand)

Renoji dachi : "L" stand

II. TE WAZA

-----

A. TSUKI TE : Yama tsuki : boog stoot

Tsuki no tsukome : nijgende stoot

Tate tsuki : vertikaal stijgende stoot

B. UCHI TE : grondige kennis geziene technieken

C. UKE TE : geziene afweren uitvoeren : wijkend achterwaarts  
wijkend zijwaarts  
vorderend

III. ASHI WAZA

-----

Ushiro geri : achterwaartse schop

Nami ashi : terugkerende zwaai

De ashi barai : voorwaartse been(enkel)veeg

IV. KIHON

-----

Technieken uit I tot en met III

Rensoku waza : mae geri + mawashi geri

mae geri + yoko geri kekomi

de ashi barai + gyaku tsuki

V. KUMITE

-----

Gohon kihon kumite technieken uit I tot en met III

VI. KATA

-----

Heian 1-5 + Tekki Shodan

Tokui kata : Bassai dai, Jitte, Hangetsu, Jion,  
Kanku dai

VII. BENAMINGEN + DIVERSE

-----

Begrip sen : initiatief (gebruik eigen inspanning)

Men voert een techniek uit voor de aanval van de  
tegenstrever

Begrip go-no-sen : tegeninitiatief (gebruik inspanning tegenstrever)

Men plaatst een verdedigingsbeweging als de  
tegenstrever aanvalt, direct gevolgd door een  
tegenaanval

Begrip sen-no-sen : initiatief tegen initiatief (gebruik van inspanning  
tegenstrever)

Men plaatst tegenaanval op het moment dat de  
tegenstrever aanvalt

**Graad : 2e Kyu**

Tijd in maanden : 5

Minimum aantal trainingen : 45

I. DACHI KATA

-----

Shiko dachi : trapezium stand (kiba dachi met tenen naar buiten)

II. TE WAZA

-----

A. TSUKI TE : Geziene technieken : grondige kennis

B. UCHI TE : Mae empi uchi : voorwaartse elleboogstoot  
Yoko empi uchi : zijwaartse elleboogstoot  
Ushiro empi uchi : achterwaartse elleboogstoot  
Tate empi uchi : vertikaal stijgende elleboogstoot  
Otoshi empi uchi : vertikaal dalende elleboogstoot  
Yoko mawashi empi uchi : zijwaarts draaiende elleboogstoot  
Ushiro mawashi empi uchi : achterwaarts draaiende  
elleboogstoot

C. UKE TE : Sukui uke : scheppende afweer

Kake te : hakende afweer  
Hiki te : trekkende afweer  
Harai te : vegende afweer  
Kakae te : klemmende afweer  
Kakiwake : openende afweer (wig)  
Uchi te : slagende afweer

III. ASHI WAZA

-----

Kin geri : schop naar onderbuik  
Mae tobi geri : gesprongen mae geri  
Yoko tobi geri : gesprongen yoko geri  
Mawashi tobi geri : gesprongen mawashi geri

IV. KIHON

-----

Gezien technieken uit I tot en met III  
Rensoku waza : Kizami tsuki + mae geri  
Mawashi geri + yoko geri kekomi  
Gyaku tsuki + mae geri

V. KUMITE

-----

Technieken uit I tot en met III  
Jiyu nihon kumite  
Randori

VI. KATA

-----

Tokui kata : Shorei-ruy : Jion of Hangetsu  
Shorin-ruy : Bassai dai of Enpi  
andere dan die gekozen voor het examen van 2e kyu

VII. BENAMINGEN + DIVERSE

-----

HET GEVEN VAN EEN LESONDERDEEL (opwarming, kumite, kata, kihon ...)

Graad : 1e Kyu

Tijd in maanden : 5

Minimum aantal trainingen : 50

I. DACHI KATA

-----

Geziene standen kunnen uitleggen : voordelen-nadelen

II. TE WAZA

-----

A. TSUKI TE : Theoretische kennis stoot-slag- en schoptechnieken

B. UCHI TE : Theoretische kennis geziene technieken

C. UKE TE : Theoretische kennis geziene afweren + principes

III. ASHI WAZA

-----

Ura mawashi geri : omgekeerd draaiende schop

Kagato geri : schop met de hiel

Hiza geri : schop met de knie

IV. KIHON

-----

Rensoku waza : alle geziene technieken

V. KUMITE

-----

Jiyu kumite

Randori

VI. KATA

-----

Tokui kata : andere dan die gekozen voor het examen  
van 2e kyu  
+ Bunkai gekozen kata

VII. BENAMINGEN + DIVERSE

-----

Kennis van het arbitragereglement

Kennis karate geschiedenis

Elementaire begrippen eerste hulp bij ongevallen

HET GEVEN VAN EEN LES AAN BEGINNELINGEN



Belangrijk zijn : standen, verplaatsingen, controle spieren, overgang eerste naar tweede techniek, heuprotatie, kime, evenwicht

Soorten : **Gohon kihon** : 5 verplaatsingen met 5 maal zelfde gecombineerde technieken

**Sanbon kihon** : 3 verplaatsingen met 3 maal zelfde gecombineerde technieken

Mogelijke combinaties : afweer + tegenaanval  
aanval + aanval  
afweer + afweer  
aanval + afweer + tegenaanval

**KUMITE : Gevecht**

I. KIHON KUMITE : conventioneel gevecht

Uit te voeren technieken zijn op voorhand afgesproken

- A. Gohon kumite : Conventioneel gevecht over 5 stappen
- B. Sanbon kumite : Conventioneel gevecht over 3 stappen
- C. Henka sanbon kumite : Conventioneel gevecht over 3 stappen met  
variatie
- D. Kihon ippon kumite : Conventioneel gevecht over 1 stap
- E. Kaeshi ippon kumite : Conventioneel gevecht over 1 stap met overname
- F. Jiyu ippon kumite : Vrij gevecht met één enkele aanval
- G. Jiyu nihon kumite : Vrij gevecht met dubbele aanval

II. VRIJ VECHTEN : De uitgevoerde technieken zijn niet op voorhand afgesproken.

- A. Jiyu kumite : Vrij gevecht (soepel)
- B. Randori : Oefengevecht
- C. Tsukinami shiai : Gevechten voor bruine banden (behalen punten)
- D. Shiai : Competitiegevecht

## **BEKNOPTE GESCHIEDENIS KARATE**

### **SAHAO-LIN-SU-KEMPO**

Methode ontwikkeld door de indische monnik Bodhidharma (japanse naam : Daruma) die in 520 na Christus in Shao-lin-su (japanse naam Shorinji) de boeddhistische contemplatieve sekte Dhyana (japanse naam : Zen) stichtte. Oorspronkelijk bedoeld als opleiding voor monniken (lichaam versterken om langere meditatie mogelijk te maken) evolueerde deze methode, die gebaseerd was op een lichaam-geest eenheid, tot een gereputeerde gevechtstechniek. Vooral door zijn geestelijke leer, het Zen, zal het Shao-lin-su-kempo de latere budosporten, en in het bijzonder het Karate, beïnvloeden.

### **KEMPO**

Japanse benaming voor het Chinese boksen.

Oude chinese boksmethode , vroeger kennyu genaamd, waarbij vooral de nadruk gelegd werd op snelheid en techniek. Eén der gevechtkunsten waaruit het karate is ontstaan.

### **KUNG-FU**

Afgeleid uit een dubbelzinnig ideogramme.

Term die niet gebruikt wordt in het land van herkomst, voorkeur wordt gegeven aan :

- Chuan Shu : kunst van de vuist
- Chung Ko Chuan : vuist van chinese afkomst
- Chi-chi : kunst om met behendigheid te slaan
- Kuo Shu : nationale kunst (volksrepubliek)

### **TAE-KWON-DO**

Koreaanse vorm van karate.

Zeer veel gesprongen beentechnieken worden gebruikt.

### **KARATE**

Letterlijke vertaling uit het japans : “lege hand” (kara=leeg; te= hand).

Basisgevechtkunst waarbij gebruik gemaakt wordt van natuurlijke wapens (armen, benen, andere lichaamsdelen).

#### Evolutiegeschiedenis :

De bevolking van Okinawa, die tijdens de herhaalde bezettingen, door chinese en japanese heersers, het verbod werd opgelegd wapens te dragen, ontwikkelde een efficiënte verdedigingsmethode : het “Okinawa-te”. Deze methode was op haar beurt een synthese van het shao-lin-su-kempo en plaatselijke gevechtstechnieken. Rond 1900 werd het Okinawa-te op meer vreedzame wijze beoefend en onderricht door de meesters ANKOH ITOSU (Shorin ryu) en KANRUO HIGAONNA (Shorei ryu). Hun meest bekende leerlingen waren : Gichin Funakoshi, Chojo Ogusuku, Kenwa Mabuni, Chotoku kyam, Choki Motobu, Chojun Miyagi, Uden Yahiku. Deze gevechtkunst werd in Japan geïntroduceerd door Gichin Funakoshi ( 1869- 1957) tijdens een demonstratie te Kyoto (1916) en te Tokyo (1922).



In 1936 stichtte deze meester, die de vader van het moderne karate wordt genoemd zijn eigen school “de Shotokan” en noemde zijn methode “KARATE”. In 1929 vestigde Kenwa Mabuni zich te Osaka en stichtte er de Shito ryu. Chojun Miyagi vestigde zich te Kyoto en onderwees het Goju ryu. Leerlingen van deze meesters pasten de karatetechnieken aan hun eigen morfologie aan en vormden aldus nieuwe stijlen.

Via de bezettingstroepen werd het karate in Amerika bekend na de tweede wereldoorlog. Slechts in 1950 werd karate in Europa onderricht, maar reeds in 1963 werd de Europese Karate Unie opgericht. In 1964 onstond de Japanse organisatie “Fajko” en in 1970 de wereldorganisatie “WUKO” (World Union Karate-Do Organisations).

## **KARATE-DO**

( do = japanse benaming voor “weg”)

Manier om door het beoefenen van karate (harde lichamelijke training) de menselijke natuur te verbeteren om zo een betere geestelijke gesteldheid te bereiken. Methode gesteund op de principes van het Zenboedisme; zie ook het Shao-lin-su-kempo.

## **KARATE ALS ZELFVERDEDIGING**

Was oorspronkelijk het karate een methode van zelfverdediging die op heden nog niets van zijn efficiëntie heeft ingeboet toch dienen bepaalde aspecten niet verwaarloosd te worden.

- In de dojo wordt geoefend in karategi die verschilt van de dagelijkse kledij.
- De aanvaller kan gewapend zijn.
- Er kunnen meerdere aanvallers zijn.
- De aanval kan zeer onverwachts zijn.

Het zou dus ideaal zijn alle mogelijke aanvallen in alle mogelijke posities in de club aan te leren. Nochtans dient nooit uit het oog verloren dat de wettige zelfverdediging steeds evenredig is met de gepleegde agressie; wat uit volgende bondige samenvatting uit de Wet moge blijken.

Wettige zelfverdediging wordt genoemd ‘gerechtvaardigde doodslag, gerechtvaardigde verwondingen en gerechtvaardigde slagen’ onder artikel 416 en 417 Gerechtelijk Wetboek.

“Gerechtvaardigd” beduidt dat er noch strafrechterlijke noch burgerlijke gevolgen uit deze daad voortspuiten.

Art. 416 zegt : ‘Er is noch misdaad, noch wanbedrijf wanneer de doodslag, de verwondingen en de slagen genoden zijn, door de ogenblikkelijke noodzaak van de wettelijke verdediging van zichzelf of van iemand anders.’

Ontleding : de volgende voorwaarden zijn vereist :

1. Er moet een **aanslag** bestaan met **geweld** tegen **personen** of tenminste een nakend gevaar van aanranding. Een aanranding mag niet tot voorwerp hebben goederen of rechten op zaken. De aanslag moet gericht zijn tegen personen die, hetzij in hun leven, in hun lichaam of in hun eerbaarheid bedreigd zijn.
2. De aanranding moet **onwettig** zijn. (Men zou geen wettige zelfverdediging kunnen inroepen tegen politiemannen die tot een aanhouding overgaan ingevolge een bevel van de overheid).
3. De wettige zelfverdediging moet **ogenblikkelijk** zijn. Als de aanrander zich terugtrekt of vlucht is er geen wettige zelfverdediging meer mogelijk.

4. De wettige zelfverdediging moet **evenredig** zijn met het gepleegde geweld en de aangewende middelen moeten **noodzakelijk** zijn. Het is duidelijk dat een kaakslag het breken van een arm of het plaatsen van een dodelijke atemi niet wettigt. De wettige zelfverdediging mag niet verder gaan dan hetgeen nodig is om zich te verdedigen.

Noodzakelijkheid van de aangewende middelen; noodzakelijkheid bestaat als men in de onmogelijkheid verkeert de bijstand van de overheid in te roepen.

De noodzakelijkheid verdwijnt wanneer de aanval ophoudt, wanneer de aanval is afgeslagen. Men kan op dubbele wijze zijn recht op verdediging te buiten gaan :

- A. De aangevallene kan voortgaan met slagen nadat het gevaar geweken is ;
- B. De aangevallene kan tot zijn verweer een middel hebben gebruikt dat in de gegeven omstandigheden niet noodzakelijk was (denk even aan de budowapens).

Het is tenslotte de rechter die zal oordelen of de aangevallene al dan niet zijn recht op wettige zelfverdediging is te buiten gegaan.

**EEN VERMEDEEN GEVECHT IS EEN GEWONNEN GEVECHT.**

## DACHI KATA (standen)

### I. Natuurlijke standen

Heisoku dachi	:	gesloten strekstand
Musubi dachi	:	gewone strekstand
Uchi Hachiji dachi	:	binnenwaartse strekstand
Hachiji dachi	:	geopende strekstand
Heiko dachi	:	evenwijdige strekstand
Moro ashi dachi	:	voorwaartse strekstand
Teiji dachi	:	T-stand
Renoji dachi	:	L-stand

### II. Specifiek standen

Kiba dachi	:	zijwaarts gespreide strekstand
Naihanci dachi	:	idem
Zenkutsu dachi	:	voorwaartse stand
Kokutsu dachi	:	rugwaartse stand
Neko ashi dachi	:	katstand
Fudo dachi	:	onbeweeglijke stand
Hangetsu dachi	:	halve maan stand
Sanchin dachi	:	dynamische stand
Shiko dachi	:	trapezium stand
Sochin dachi	:	diagonaalstand
Seishan dachi	:	schuin voorwaarts gespreide stand
Kake dachi	:	gekruiste stand
Kosa dachi	:	idem
Kyaku dachi	:	één been stand
Tsuruashi dachi	:	idem

## TSUKI WAZA

Choku tsuki	:	rechte stoot
Tate tsuki	:	vertikale stoot
Ura tsuki	:	omgekeerde stoot
Age tsuki	:	rijzende stoot
Mawashi tsuki	:	draaiende stoot
Furi tsuki	:	idem
Kagi tsuki	:	hoekstook
Seiken ago tsuki	:	verende stoot naar kin
<u>Mae ken tsuki</u>	:	met voorste vuist stoten
Oi tsuki	:	gelijk stoten (gelijk= zelfde zijde been en arm)
Jun tsuki no tsukomi	:	genijgd gelijk stoten
Kizami tsuki	:	korte stoot
Nagashi tsuki	:	vliedende stoot

### Met achterste vuist

Gyaku tsuki : tegengestelde stoot (verschillende zijde been/arm)  
Gyaku tsuki no tsukom i : genijgd tegengesteld stoten

Morote tsuki : gelijktijdig met beide vuisten

Heiko tsuki : evenwijdige stoot

Awase tsuki : U-stoot

Yama tsuki : boog stoot

Hasami tsuki : schaar stoot

Ren tsuki : beurtelings stoten

San ren tsuki : 3 maal stoten

Dan tsuki : achtereenvolgens met zelfde vuist stoten

### Steektechnieken

Ippon nukite : één vinger steek

Oyayubi nukite : duim steek

Nihon nukite : twee vinger steek

Shihon nukite : vier vinger steek

Gohon nukite : vijf vinger steek

Tate nukite : verticale steek

### ATE WAZA

Mae empi uchi of hiji ate : voorwaartse elleboogstoot

Yoko empi uchi of hiji ate : zijwaartse elleboogstoot

Ushiro empi uchi of hiji ate : rugwaartse elleboogstoot

Yoko mawashi empi uchi : draaiende elleboogstoot

Tate emi uchi : opwaartse elleboogstoot

Otoshi empi uchi : neerwaartse elleboogstoot

Ushiro mawashi emi uchi : rugwaarts draaiende elleboogstoot

Mae hiza tsuchi of hiza ate : voorwaartse kniestoot

Mawasi hiza tsuchi of hiza ate : draaiende kniestoot

Mae atame ate : voorwaartse kopstoot

Yoko atama ate : zijwaartse kopstoot

Ushiro atama ate : achterwaartse kopstoot

## UCHI WAZA

Tettsui uchi of kentsui uchi	:	hamervuist slag
Uraken uchi	:	slag met achterkant vuist
Uraken yoko mawashi uchi	:	idem horizontaal
Uraken tate mawashi uchi	:	idem vertikaal
Haito uchi	:	slag met handrug
Haishu uchi	:	salg met handpalm hiel
Teisho uchi of shotei uchi	:	slag met handpalm hiel
Shuto uchi	:	slag met meshand (pinkkant)
Shuto uchi mawashi uchi	:	shuto van binnen naar buiten
Shuto soto mawashi uchi	:	shuto van buiten naar binnen
Shoto gammen uchi	:	shuto naar het hoofd
Shuto Sakotsu uchi	:	shuto neerwaarts naar sleutelbeen
Shuto Sakotsu uchikomi	:	shuto recht naar sleutelbeen (horizontaal)
Shuto Hizo uchi	:	shuto neerwaarts naar flank

## KERI WAZA

Mae geri	:	voorwaartse schop
Mae geri kekomi	:	stotende voorwaartse schop
Mae geri keage	:	slaande voorwaartse schop
Kin geri	:	schop (slaande) naar onderbuik
Yoko geri keage (ook kebanashi)	:	zijwaarts slaande schop
Yoko geri kekomi (ook sokuto geri)	:	zijwaarts stotende schop
Ushiro geri keage	:	rugwaarts slaande schop
Ushiro geri kekomi	:	rugwaarts stotende schop
Ushiro kake geri	:	rugwaarts hakende schop
Mikazuki geri	:	sikkelvormige schop
Mawashi geri	:	draaiende schop
Mawashi kubi geri	:	draaiende schop met wreef naar de nek
Gyaku mawashi geri	:	tegengesteld draaiende schop
Uchi mawashi geri	:	idem
Ushiro mawashi geri	:	achterwaarts draaiende schop
Ura mawashi geri	:	idem
Yoko fumikomi (kansetsu geri)	:	zijwaarts verpletterende schop
Uchi fumikomi	:	binnenwaarts verpletterende schop
Mae fumikomi (kakato geri)	:	voorwaarts verpletterende schop
Ushiro fumikomi	:	rugwaarts verpletterende schop
Fumikiri	:	neerwaarts hakende schop
Mukozune geri	:	gestrekte schop naar scheenbeen
Mae tobi geri	:	gesprongen voorwaartse schop

Yoko tobi geri	:	gesprongen zijwaartse schop
Ushiro tobi geri	:	gesprongen achterwaartse schop
Mawashi tobi geri	:	gesprongen draaiende schop
Nidan geri	:	gesprongen dubbele schop

## UKE WAZA

### Met bovenste ledematen

Jodan age uke	:	rijzende afweer
Ude uke	:	voorarm afweer
Uchi ude uke	:	voorarm afweer van binnen naar buiten
Soto ude uke	:	voorarm afweer van buiten naar binnen
Uchi komi	:	hamerslag afweer
Gedan barai	:	lage afweer
Shuto uke	:	meshand afweer (pinkkant)
Tate shuto uke	:	meshand afweer vertikaal
Kake shuto uke	:	meshand afweer hakend
Shuto mawashi uke	:	meshand afweer draaiend
Shuto barai	:	meshand afweer zwaaiend
Teisho uke (shotei uke)	:	afweer palm hiel
Otoshi uke	:	neerwaartse afweer
Haiwan nagashi uke	:	voorarm veeg afweer
Mae ude hineri uke	:	voorarm draai afweer
Gedan soto kaka uke	:	lage haakafweer (buiten naar binnen)
Gedan uchi kake uke	:	lage haakafweer (binnen naar buiten)
Mae ude de ai osae uke	:	drukkende voorarm afweer
Te osae uke	:	drukkende handafweer
Te nagashi uke	:	handveeg afweer
Soto sukui uke	:	scheppende afweer (buiten naar binnen)
Uchi sukui uke	:	scheppende afweer (binnen naar buiten)
Tsukami uke	:	grijpende afweer
Haishu uke	:	handrug afweer
Te kubi kake uke	:	polshaak afweer
Kakete uke nagashi	:	haak en veeg afweer
Kakuto uke	:	gebogen pols afweer
Keito uke	:	kippenhoofd afweer
Seiryuto uke	:	handwortel afweer
Hari uke	:	boog afweer
Empi uke	:	elleboog afweer
Hiji suri uke	:	glijdende elleboog afweer
Morote uke	:	versterkte afweer
Morote gedan barai	:	lage dubbele afweer
Morote uchi uke	:	dubbele voorarm afweer
Kakiwake uke	:	wig afweer

Seiken uchi uke gedan barai	:	voorarm lage afweer
Juji uke	:	gekruiste afweer
Juji tsukami uke	:	gekruiste grijpende afweer
Morote tsukami uke	:	dubbele grijpende afweer
Sokumen awase uke	:	zijwaarts dubbele afweer
Morote sukui uke	:	dubbele scheppende afweer
Teisho awase uke	:	dubbele palmhiel afweer
Mawashi uke	:	draaiende afweer (hielafweer)

### **Met onderste ledematen**

Sune uke	:	scheenbeen afweer
Hiza uke	:	knie afweer
Nami gaeshi	:	overname afweer
Sokutei mawashi uke	:	draaiende afweer met voetzool
Sokutei osae uke	:	drukkende afweer met voetzool
Sokuto osae uke	:	drukkende afweer met voetsnijkant
Ashibo kake uke	:	beenhaak afweer
Ashikubi kake uke	:	enkel haak afweer

**TAIKYOKU : (eerste doel)**

<b>SHODAN</b>	<b>NIDAN</b>	<b>SANDAN</b>	<b>LIJN</b>
GBL OTCR GBR OTCL	GBL OTJR GBR OTJL	UUL OTCR UUR OTCL	1
GBL OTCR OTCL OTCR (kiai)	GBL OTJR OTJL OTJR (kiai)	GBL OTJR OTJL OTJR (kiai)	2
GBL OTCR GBR OTCL	GBL OTJR GBR OTJL	UUL OTCR UUR OTCL	3
GBL OTCR OTCL OTCR (kiai)	GBL OTJR OTJL OTJR (kiai)	GBL OTJR OTJL OTJR (kiai)	2
GBL OTCR BGR OTCL	GBL OTJR GBR OTJL	UUL OTCR UUR OTCL	1
Alles in Z.K.D.	Alles in Z.K.D.	Alles in Z.K.D. Uitgezonderd de U.U. in K.K.D.	

Verklaring afkortingen : GBL = gedan barai links  
 GBR = gedan barai rechts  
 OTCR = oi tsuki chudan rechts  
 OTJR = oi tsuki jodan rechts  
 UUR = uchi uke rechts  
 Z.K.D. = zenkutsu dachi  
 K.K. = kokutsu dachi

Figuur :

