

NE-WAZA-JITSU-KATA

Tori (de verdediger) en Uke (de aanvaller) staan 6 meter uit elkaar waarbij Tori de jury (Joseki) aan zijn rechterzijde houdt. Beide draaien een kwarsslag, groeten de jury, draaien een kwartslag terug en groeten elkaar.

Nu openen beide door links-rechts een schuine pas naar voren te stappen. De afstand tussen Tori en Uke is nu ongeveer 4 meter. (afbeelding 1)

Tijdens het lopen houden Tori en Uke de handen stil tegen de buitenkant van de bovenbenen en de voeten schuiven over de grond.

Na elke actie komen Tori en Uke met de linkerknie voor in een links geknielde gevechtshouding uit. Na de laatste handeling lopen Tori en Uke naar hun aanvangspositie terug (startpositie 1).

Het kata bestaat uit aanvalspogingen en verwurgingen. Deze twee typen aanvallen zijn als volgt in het kata verdeeld:

Pogingen

Alle oneven genummerde handelingen worden door Uke ingeleid met het dwangmatig naar de grond brengen van Tori. Hierna volgt dan de poging tot een grondaanval.

Verwurgingen

Bij alle even handelingen gaat Tori, uit geknielde gevechtshouding, op de grond liggen.

Dit doet hij nadat Uke is weggelopen naar de volgende startpositie.

Wanneer Tori op zijn rug moet gaan liggen doet hij dit als volgt:

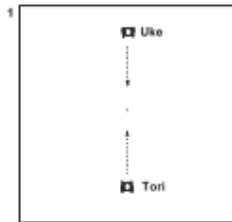
Geknield draait hij zich in de juiste richting (die is in de richting waar zijn hoofd moet komen te liggen).

Vanuit de geknielde gevechtshouding wordt de rechterhand voor de linkerknie geplaatst.

Het rechter-been gaat nu tussen deze hand en knie door en wordt op de grond gelegd.

Tori ligt nu op zijn rug met de linkerknie opgetrokken en het rechterbeen gestrekt. Hij is alert.

Handeling 1



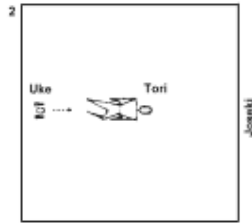
1.1. De aanval

Tori en Uke staan in startpositie 1. Ze lopen naar elkaar toe en op het moment dat Tori zijn rechterbeen voor heeft dwingt Uke Tori naar de grond te gaan door met beide handen tegen de borst en met de buitenkant van de rechervoet tegen de voorzijde van de rechterknie te duwen. Tori maakt een achterwaartse val en Uke loopt door om dichtbij te komen voor een grondaanval. Tori neemt een parate houding aan en komt op zijn rechterzij (ebi) op het moment dat Uke naast hem komt.

1.2. De verdediging

Wanneer Uke met links naar voren stapt maakt Tori een schaarbeweging met de linkervoet op de onderzijde van Uke's rechter knie-schijf en zet de wreef van zijn rechervoet achter Uke's rechterhiel. Uke valt achterwaarts. Tori staat direct op en pakt met beide handen het rechterbeen van Uke en brengt dit zijwaarts, trapt met de buitenzijde van de rechervoet tegen e binnenzijde van Uke's linkerbovenbeen (mea-kokomi-kakato-geri) zodat dit naar buiten wijkt. Tori vlecht hierna het rechterbeen om het rechterbeen van Uke en duwt met het onderlichaam tegen het been van Uke ter controle. Daarna geeft Tori een rechter-zwaardhandstoot (nukite) op het strottenhoofd van Uke. De einklem wordt gemaakt door het hoofd te draaien en naar zich toe te trekken.

Handeling 2



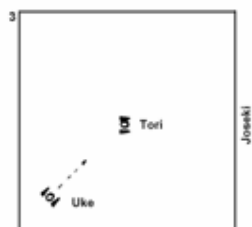
2.1. De aanval

Tori ligt en Uke staat in startpositie 2. Uke loopt naar Tori toe, knielt op zijn linkerknie voor Tori's benen, duwt met beide handen Uke's benen uit elkaar, knielt rechts bij en schuift iets naar voren tussen Tori's benen. Uke valt explosief aan met een wurging met beide handen de armen licht gebogen.

2.2. De verdediging

Tori brengt zijn armen tussen die van Uke door en maakt een armsteek. Direct na deze bevrijding geeft hij met beide handen een slag naar Uke's oren. Tori draait weg op zijn rechterzij (ebi) en vlecht zijn rechterbeen om dat van Uke. De linkerhand grijpt naar Uke's kruin en zijn rechterhand grijpt de kin vast. Door een haar-kindraai en door met het rechterbeen Uke's linkerbeen omhoog te stuwen, wordt Uke naar links gekanteld. Tori komt nu over Uke zittend op de linkerknie en het rechterbeen blijft ter controle omdat van Uke gevlochten. De linkerhand wordt nu verplaatst naar de kin en het hoofd van Uke wordt linksom gedrukt. Met de rechtermuist stoot Tori naar de solaris-plexus om Uke uit te schakelen.

Handeling 3



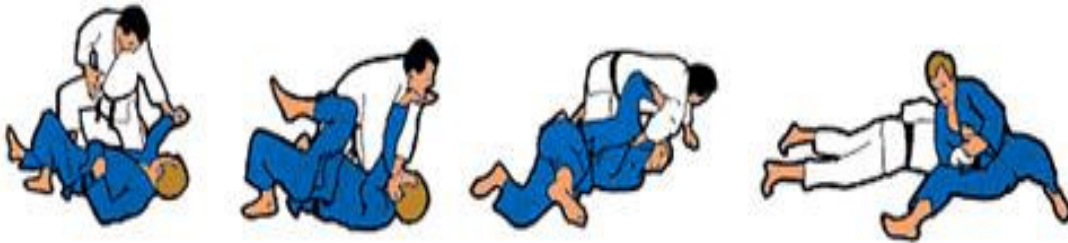
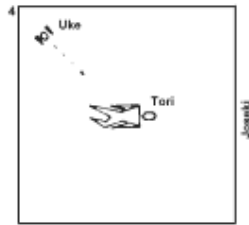
3.1. De aanval

Tori en Uke staan in startpositie 3. Uke loopt naar Tori toe en dwingt hem naar de grond door met beide handen op Tori's rechterschouder te duwen en met de buitenzijde van de rechtermuist, schuin naar voren, in Tori's linker-knieholte te duwen. Tori valt op zijn linkerzij en breekt zijn val. Uke stapt mee en probeert onmiddellijk, met de linkervoet, een wreeftrap in de rug van Tori te geven.

3.2. De Verdediging

Na het breken van de valt draait Tori snel rechtsom (ebi) en blokt met beide onderarmen (morote-uke) de trap die voor zijn rug bestemd was. Direct hierna maakt Tori met de bal van de linkervoet een trap in de maagstreek van Uke (mae-geri-keage). Na deze trap gaat hetzelfde been door een slaat met het onderbeen in Uke's knieholte. Tegelijkertijd blokt hij met het rechterbovenbeen de voorzijde van Uke's linkerbeen. Met een schaarbeweging brengt Tori Uke naar voren op de grond (komi-hiza-hishigi). In een laatste poging om niet door deze beenklem te moeten opgeven slaat Uke met zijn linkerarm naar achteren, naar het hoofd van Tori. Tori blokt met beide onderarmen (morote-uke), pakt daarna met links de pols en plaatst de rechterhand op de elleboog van Uke. Hierna legt Tori de linkerpols van Uke op de rechterschouder tegen de nek en controleert met het hoofd. De linkerhand wordt nu bij de rechterhand geplaatst op de elleboog van Uke en de arm wordt overstrekt (ude-gatame). Samen met ashi-kansetsu-hishigi vormt deze ude-gatame een dubbele eindklem.

Handeling 4



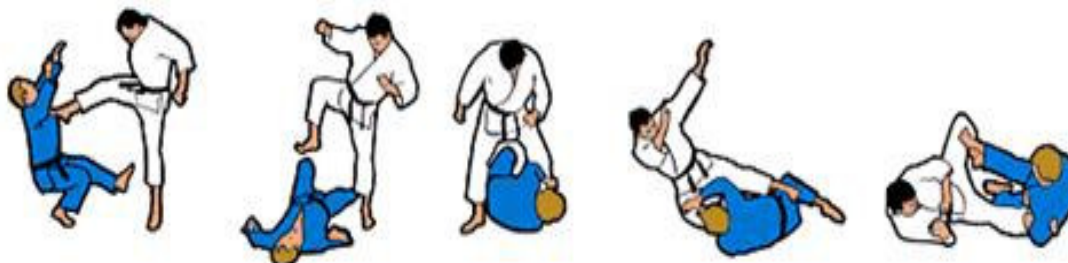
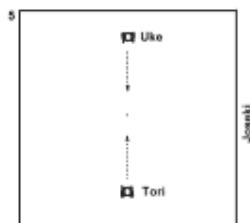
4.1 De aanval

Tori en Uke bevinden zich in startpositie 4. Uke loopt naar Tori toe en knielt aan Tori's rechterzij op de linkerknie. Hij pakt met links de rechterspols van Tori en legt de arm boven Tori's hoofd. Met licht gebogen armen wurgt Uke met beide handen en komt daarbij op de rechterknie; de linkerknie komt omhoog.

4.2 De verdediging

Tori grijpt met de linkerhand om de duimmuis van Uke. Hij geeft met de rechterhandpalm een stoot (teisho) onder de kin van Uke en tegelijkertijd plaatst hij een rechterkniestoot op de zwevende ribben van Uke. Hierdoor komt Uke schuin naar voren uit balans. Direct daarna stoot Tori met de rechterhandpalm onder de rechterelleboog van Uke en draait over zijn linkerzij onder Uke uit. Uke komt op zijn buik en Tori controleert met zijn oksel de bovenarm en met zijn handen de onderarm van uke. De arm van Uke is boven diens schouderlijn. Tori eindigt met arm-overstrekking (guaku-waki-gatame) waarbij hij boven de arm van Uke ligt.

Handeling 5



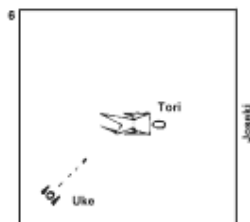
5.1 De aanval

Tori en Uke bevinden zich in startpositie 5. Uke en Tori lopen op elkaar af. Bij voldoende afstand springt Uke op en brengt met een rechtse trap op het borstbeen Tori naar de grond (mea-tobi-geri). Tori valt achterover. Uke komt aan de rechterzijde van Tori en probeert met de rechtervoet op de borst te trappen.

5.2 De verdediging

Tori draait snel naar rechts om de trap te ontwijken en direct daarna snel weer naar links (ebi). In het naar links draaien sluit Tori met zijn linkerarm Uke's rechteronderbeen in en stoot/duwt met de rechterhandpalm (teisho) tegen de binnenkant van Uke's knie. Uke valt hierdoor dwars naast Tori op zijn rechterzijde. In het overeind komen plaats Tori zijn rechtervoet in Uke's linkerknieholte en zet hij een enkelklem aan. Met de rechtervoet duwt Tori op de binnenkant van Uke's dijbeen ter controle. Het aanzetten van de klem (ashi-kansetsu-hishigi) gebeurt door het strekken van het lichaam.

Handeling 6



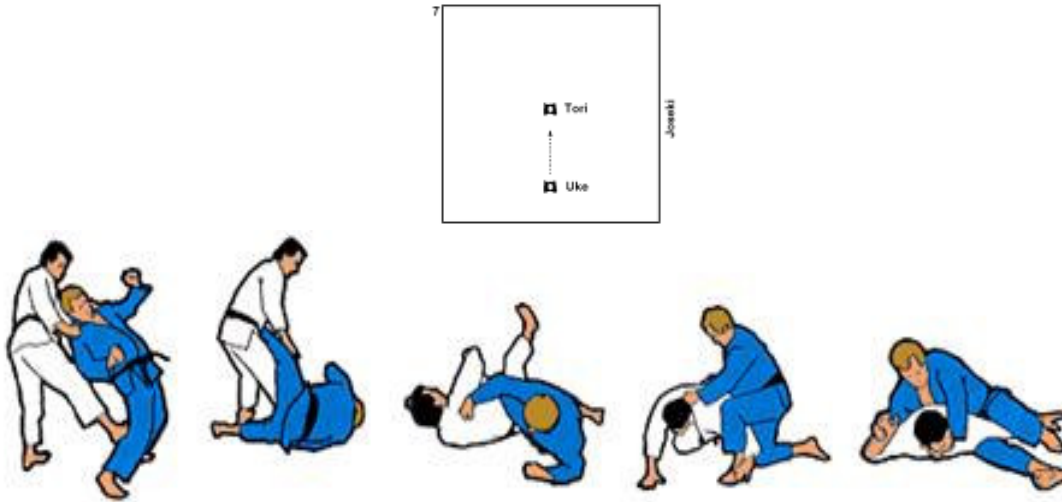
6.1 De aanval

Tori ligt en Uke staat in startpositie 6. Uke loopt naar Tori toe, duwt met zijn linkerhand de linkerknie van Tori opzij, knielt rechts en grijpt met de rechterhand naar de keel van Tori. Tijdens het over Tori heen knielen met de linkerknie grijpt Uke explosief met beide handen naar Tori's keel en wurgt met licht gebogen armen.

6.2 De verdediging

Tori maakt ebi met zijn rechterzijde en steekt zijn linkerarm tussen de armen van Uke door, langt zijn eigen linkeroor, omhoog. Tijdens het draaien op zijn linkerszij (ebi en bruggen) sluit hij Uke's rechteronderarm in en duwt met de duim op de speekselklier. Door met zijn rechtersvoet af te zetten en naar links te bruggen kantelt hij Uke links van zich af. Tori maakt, terwijl hij het linkerbeen over de buik van Uke legt, met zijn linkeronderarm een draaiende beweging omhoog, waardoor de elleboog van Uke meedraait. Tori maakt een eindklem door zijn eigen vuist vast te pakken en Uke's elleboog omhoog te duwen (ude-garami).

Handeling 7



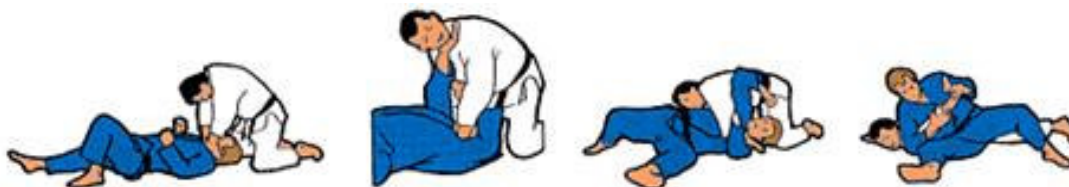
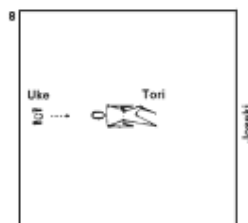
7.1 De aanval

Tori en Uke bevinden zich in startpositie 7. Uke loopt op Tori af, plaatst zijn handen op diens schouders, trekt hem naar achteren en trapt met de buitenzijde van de rechtersvoet in de rechterknieholte. Tori valt daardoor naar achteren. Uke maakt ruimte voor de val van Tori, door met het rechterbeen voor een schuifpas naar achteren te maken.

7.2 De verdediging

Tori valt achterwaarts, brengt zijn rechterarm omhoog en grijpt vanaf de buitenkant om Uke's rechterhiel. Hij rolt over zijn rechterschouder, steekt zijn linkerbeen voor Uke's buik en zijn rechterbeen achter Uke's hielen. Nu maakt Tori een scharende beweging met zijn benen (basami). Uke valt naar achteren en Tori komt overeind om hem uit te schakelen met een vuiststoot (tsuki) naar de slaap. Uke ontsnapt met een draai over zijn linkerszij en komt op zijn knieën en ellebogen uit. Tori volgt en zodra Uke op zijn knieën en ellebogen komt te zitten, grijpt Tori met de rechterhand op Uke's rug en tegelijkertijd met de linkerhand onder de kin door in de kraag van Uke. Tori maakt een armklem door met zijn linkeronderbeen Uke's linkerelleboog in te haken vanaf de voorkant en vervolgens Uke's arm te overstrekken door zijn linkerbeen gebogen naar achteren te brengen terwijl hij met zijn rechterzij tegen Uke's linkerszij gaat zitten. De linkerhand zorgt voor controle door een wurging met de revers (eri-jime), terwijl de rechterhand Uke's rechterarm controleert.

Handeling 8



8.1 De aanval

Tori en Uke bevinden zich in startpositie 8. Uke loopt naar Tori toe, knielt links-rechts en valt explosief aan met een wurging van achteren. De armen zijn licht gebogen.

8.2 De verdediging

Tori grijpt met links, vanaf de buitenzijde, Uke's linkerpols. Tegelijkertijd plaats hij een handpalmslag (teisho) onder Uke's kin zodat er meer ruimte komt om zich te bevrijden. Vervolgens maakt hij ebi en komt op de linkerzij, steekt zijn rechterarm gestrekt omhoog, tussen Uke's lichaam en diens linkerarm. Met de rechterelleboog stoot hij op de linker-elleboog van Uke en komt tegelijkertijd overeind. Uke valt hierdoor naar voren op zijn buik. Tori verplaatst zich naar voren zodat Uke's arm boven diens schouderlijn komt. Met de oksel controleert Tori de bovenarm/schouder van Uke. De linkerhand verdraait Uke's hand en duwt de arm omhoog en overstrekt de elleboog (waki-gatame).

Handeling 9



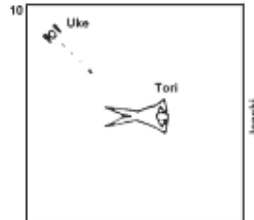
9.1 De aanval

Tori en Uke bevinden zich in startpositie 9. Uke loopt op Tori af en plaatst zijn handen op diens schouders. Hij duwt hem naar voren en geeft, met de zijkant van de rechervoet, een trap in Tori's rechter-knieholte. Tori valt daardoor naar voren. Uke loopt door over hem heen en drukt hem naar de grond.

9.2 De verdediging

Tori valt plat naar voren en draait op zijn rechterzij. Nu pakt Tori met zijn rechterhand de buitenkant van Uke's linker enkel en plaats zijn linker knie tegen de binnenkant van Uke's linker knie en trekt het rechterbeen gebogen op met de knie tegen de linkervoet van Uke. Door met zijn rechterhand de enkel naar zich toe te trekken en met de linker knie op Uke's knie te drukken valt Uke op zijn linkerzij. Tori komt overeind met zijn linker knie over Uke's linkerbovenbeen geknield. Na de val probeert Uke, in een poging Tori alsnog uit te schakelen, hem een rechtervuiststoot op het gelaat te geven. Tori blokt met de rechter- en linkerhand en dwingt Uke op zijn buik door met de linkerhand de elleboog te overstrekken en met de rechterhand aan de pols te trekken. Tori legt Uke's arm boven diens schouderlijn, duwt met zijn linker knie tegen Uke's zijkant, verplaatst zijn linkerhand van de elleboog naar de schouder, zet zijn rechter knie op Uke's elleboog en overstrekt deze (hiza-gatema).

Handeling 10



10.1 De aanval

Tori en Uke hebben zich opgesteld in startpositie 10. Uke loopt naar Tori toe, knielt links en pakt met de linkerhand om de nek van Tori, knielt met het rechterbeen over Tori en valt explosief aan met een wurging met beide handen. De armen zijn licht gebogen.

10.2 De verdediging

Tori klemt zijn rechterhand om Uke's rechterduimmuis en trekt zijn linker knie onder die van Uke. Nu kantelt Tori Uke over de rechterzij door met zijn heup omhoog te komen en Uke's rechterduim in zijn nek te trekken, waardoor Uke's duimmuis wordt overstrekt (Yubi-kansetsu-hishigi). Uke rolt op zijn rug. Tori komt overeind, draait van Uke af op zijn linker knie en verplaatst zich recht boven Uke's hoofd. Tijdens dit verplaatsen draait Tori al trekkend aan Uke's arm diens elleboog boven. Dit laatste doet hij door Uke's handpalm naar de grond toe te draaien. Nu zit Tori op zijn linker knie, plaatst zijn rechter knie op Uke's rechterelleboog en overstrekt deze (gyaku-hiza-gatema).