

# Technieken

## Standen ( Dachi )

- Musubi Dachi - 50 % / 50 % gewichtsverdeling , hakken tegen elkaar , voeten in 45 graden naar buiten.
- Kamaete - verdedigingshouding - Een been iets voor , 50 - 50 % gewichtsverdeling.
- Heiko Dachi - 50 - 50 % gewichtsverdeling , voeten op schouderbreedte , armen in 90 graden met gebalde vuist.
- Zenkutsu Dachi - lange stand , voorste been gebogen , achterste been recht , gewichtsverdeling 70 - 30%.
- Sanchin Dachi - 50 - 50 % gewichtsverdeling , voeten op schouderbreedte , tenen iets naar binnen , hakken iets naar buiten.
- Neko Ashi Dachi - 90 - 10 % gewichtsverdeling , achterste voet dwars , voorste voet recht naar voren.
- Kiba Dachi - paardezitstand: voeten 2 x schouderbreedte, voeten evenwijdig, gebogen knieën.
- Fudo Dachi - gevechtsstand (onbeweeglijke stand , sterk naar alle kanten) , gewicht op beide benen.

## Afweertechneken ( uke waza )

- Seiken Jodan Uke - opwaartse afweer , verdediging voor het hoofd met vuist.
- Shuto Jodan Uke - idem met Shuto.
- Seiken Gedan Barai - lage wering met vuist.
- Shuto Gedan Barai - idem met Shuto.
- Soto uke - afweer van buiten naar binnen , eindigt voor het lichaam.
- Uchi uke - afweer van binnen naar buiten , eindigt voor het lichaam.
- Seiken Juji Uke - met vuisten , gekruiste armen wering.
- Shuto Juji Uke - met Shuto, gekruiste armen wering.
- Shuto Mawashi Uke - cirkelvormige wering.
- Shuto Jodan Uchi Uke - van oren , linkerhand , rechter oor.
- Mae Shuto Mawashi Uke - dubbelhandige cirkelvormige wering.
- Koken Uke - wering met gebogen pols.
- Shotei Uke - wering met onderzijde handpalm.
- Shuto uke - afweer met meskant van open hand.
- Morote uke - afweer met twee armen , 1 arm ondersteunt de ander.
- Kaki wake uke - dubbele openende afweer (wigblok).
- Nagashi uke - begeleidende afweer.
- Sukui uke - blok met schepbeweging.
- Kake uke - meegaande afweer.
- Morote Uchi Uke - dubbelhandige wering vanaf binnenzijde.
- Morote Soto Uke - dubbelhandige wering vanaf buitenzijde.

## Stoten ( tsuki ) / Slagen ( uchi )

- Seiken Tsuki ( Jodan , Chudan , Gedan ) = snelle rechte vuiststoot met rugzijde vuist naar boven gericht.
- Seiken Tate Tsuki ( Jodan , Chudan , Gedan ) = snelle rechte vuiststoot met rugzijde vuist naar buiten.
- Morote Tsuki ( Jodan , Chudan , Gedan ) = dubbele vuiststoot.
- Seiken Ago Uchi = trekstoot met vuist naar gezicht of bovenlichaam.
- Seiken Mawashi Tsuki ( Jodan , Chudan , Gedan ) = hoek , ronde vuiststoot naar hoofd of lichaam.
- Seiken Shita Tsuki = opstoot naar het lichaam met vuist.
- Seiken Jodan Age Tsuki = opstoot naar de kin met vuist.
- Shuto Sakotsu Uchi = rechte stootslag naar de nek met Shuto.
- Shuto Uchi Komi = rechte stootslag naar borst of sleutelbeen met Shuto.
- Shuto Ganmen Uchi = cirkelvormige slag naar hoofd of nek met Shuto
- Tetsui = hamervuist naar hoofd of lichaam.
- Koken Yoko Uchi ( Jodan , Chudan ) = zijwaartse slag met Koken.
- Koken Mawashi Uchi = cirkelvormige Koken slag naar het hoofd of nek , vanaf de rug.
- Koken Jodan Age = opwaartse slag met Koken naar de kin.
- Uraken Shomen Uchi = hoge voorwaartse zweeps slag met omgekeerde vuist.
- Uraken Saya Uchi = hoge zijwaartse zweeps slag met omgekeerde vuist.
- Uraken Hizo Uchi = middenzijwaartse zweeps slag met omgekeerde vuist vanaf de buik.
- Uraken Mawashi Uchi = opzwaaiende zweeps slag naar zij- of achterzijde hoofd , vanaf de rug.
- Yonhon Nukite = steekstoot met vier vingers gestrekt
- Shotei Uchi ( Jodan , Chudan , Gedan ) = slag met onderzijde handpalm ( ook als bloktechniek ).
- Empi Mawashi Jodan = cirkelvormige elleboog stoot naar het hoofd ,van boven naar beneden.
- Empi Mawashi Chudan = cirkelvormige elleboog stoot naar het lichaam.
- Empi Jodan Age = elleboog stoot onder de kin van beneden naar boven.
- Empi Oroshi = elleboog van boven naar beneden naar nek- of rugwervels.
- Empi Ushiro = achterwaartse elleboog.
- Hiraken Tsuki ( Jodan , Chudan ) = stoot naar keel ( Jodan ) lichaam ( Chudan ).
- Atama Mae Tsuki = voorwaartse kopstoot.
- Atama Yoko Tsuki = zijwaartse kopstoot.
- Atama Ushiro Tsuki = achterwaartse kopstoot.
- Ryuto Tsuki = middelvingerknokkel , te gebruiken ipv Seiken of Seiken Tate.
- Haito Uchi ( Jodan , Chudan , Gedan ) = slag met duimzijde open hand.
- Jodan Morote Haito Uchi = dubbele Haito naar nek of hoofd.
- Toho Uchi = stoot naar de keel , vingers aaneen , duim gespreid.
- Keiko Uchi = vogelbekhand , vingers en duim met de toppen aaneen gesloten.

### Handposities

- Seiken - vuist
- Tetsui - hamervuist
- Uraken - omgekeerde vuist
- Koken - slag met gebogen pols
- Shuto - slag met botje onder de pinkzijde
- Nukite - steekstoot met gestrekte vingers
- Shotei - stoot met onderzijde handpalm
- Empi - slag of stoot met elleboog
- Hiraken - stoot met middelste vingerkootjes , vingers gebogen
- Atama - kopstoot
- Ryuto ken - stoot met middelvingerknokkel
- Haito - slag met duimzijde open hand
- Toho - stootslag met open hand ,vinger aangesloten , duim uitgestrekt , naar de keel
- Keiko - vogelbekhand

*Alle stoot-technieken moeten uitgevoerd kunnen worden in :  
Kekomi - techniek even vasthouden  
Kiage - uitvoeren als zweeps slag*

## Traptechnieken ( Geri )

- Hiza Geri - knie stoot
  - Tobi Hiza Geri - springende knie stoot.
  - Gin Geri - trap naar kruis met wreef of scheen ( Haisoku of Sune ).
  - Mae Geri ( Jodan , Chudan , Gedan ) - voorwaartse trap met bal v/d voet of hak ( Chusoku of Kagato ).
  - Tobi Mae Geri - Voorwaartse trap met sprong.
  - Mae Ke Age - voorwaartse opzwaai trap met de bal v/d voet ( Chusoku ).
  - Low Kick - ronde lage trap op bovenbeen met scheen ( Sune ).
  - Mawashi Soto Geri - opzwaaitrap van buiten naar binnen met onderzijde voet ( Teisoku ) Jodan of Chudan.
  - Mawashi Uchi Geri - opzwaaitrap van binnen naar buiten met wreef ( Haisoku ) Jodan of Chudan.
  - Mawashi Geri ( Jodan , Chudan ) - ronde trap met wreef ( Haisoku ) , bal v/d voet ( Chusoku ) of scheen ( Sune ).
  - Kansetsu Geri - lage zijwaartse trap met zijkant voet ( Sokuto ).
  - Yoko Geri chudan - middelhoge zijwaartse trap met zijkant voet ( Sokuto ).
  - Yoko Geri Jodan - hoge zijwaartse trap met zijkant voet ( Sokuto ).
  - Ushiro Geri ( Jodan , Chudan ) - achterwaartse trap met hak ( Kagato ).
  - Tobi Ushiro Geri ( Jodan , Chudan ) - springende achterwaartse trap met hak ( Kagato ).
  - Ushiro Mawashi Geri ( Jodan , Chudan , Gedan ) - rugwaarts draaiende ronde trap met hak ( Kagato ).
  - Soto Kagato Geri - van buiten naar binnen neerwaartse trap met hak ( Kagato ).
  - Uchi Kagato Geri - van binnen naar buiten neerwaartse trap met hak ( Kagato ).
  - Mae Kagato Geri ( Gedan , Chudan ) - met tenen naar buiten ,hak op knie ,bovenbeen of heupgewricht.
  - Ren geri - twee opeenvolgende trappen.
- 
- Haisoku - wreef
  - Chusoku - bal van de voet
  - Kagato - hak,hiel
  - Sune - scheen
  - Sokuto - snijkant van de voet
  - Teisoku - onderzijde voet

*Alle trap-technieken moeten uitgevoerd kunnen worden in :  
Kekomi - techniek even vasthouden  
Kiage - uitvoeren als zweepslag*

## De 5 Kyokushin basis weringen in kata vorm

- Musubi Dachii,
- Rei,
- Rechterbeen terug plaatsen , gelijktijdig Jodan Uke , gevolgd door ,
- Gedan Barai,
- Uchi Uke,
- Soto Uke,
- Voorste been terugtrekken naar Neko Ashi Dachii gevolgd door,
- Shuto Jodan Uchi Uke,
- Mae Geri met voorste been,
- doorstappen en voorgaand herhalen , nu met andere zijde.

## Ren Raku Waza – Tai Budo

- Musubi Dachi,
- Rei,
- Rechter (of linker) been terugplaatsen , gelijktijdig Gedan Barai,
- Gyaku Seiken Chudan Tsuki,
- Achterste been Mae Geri , been vóór neer plaatsen,
- Kamaete,
- Achterste been Mawashi Geri , been vóór neer plaatsen,
- Achterste been Yoko Geri , been vóór neer plaatsen,
- Gyaku Seiken Ago Uchi,
- Terugwijken naar startpositie.

## Bewegende vormen – Tai Budo

- Vanuit Kamaete vorderen met Seiken Ago Uchi. (afzetten met achterste been) Oi en Gyaku Tsuki
- Vanuit Kamaete wijken met Seiken Ago Uchi. (afzetten met voorste been). Oi en Gyaku Tsuki
- Vanuit Kamaete instappen , opzij stappen ( L. of R. ) nakomen met Tsuki ( of andere handpositie )
- Vanuit Kamaete met voorste been terugvallen , afhouden met Oi of Gyaku
- Vanuit Kamaete opzij ( L. of R. ) nakomen met Hiza Geri ( of ander traptechniek )
- Vanuit Kamaete Empi Mawashi maken , vorderend , wijkend of doorstappend
- Vanuit Neko Aschi Dachi vorderen met Shuto Jodan Uchi Uke , Mae Geri
- Vanuit Kamaete diverse combinaties vorderend
- Vrije Kumite's ( in staat zijn om zelfstandig technieken te combineren )

*Deze vormen dienen zowel individueel als mét tegenstander uitgevoerd te worden.  
Oi – zelfde zijde als het voorste been  
Gyaku – tegengestelde zijn van het voorste been.*