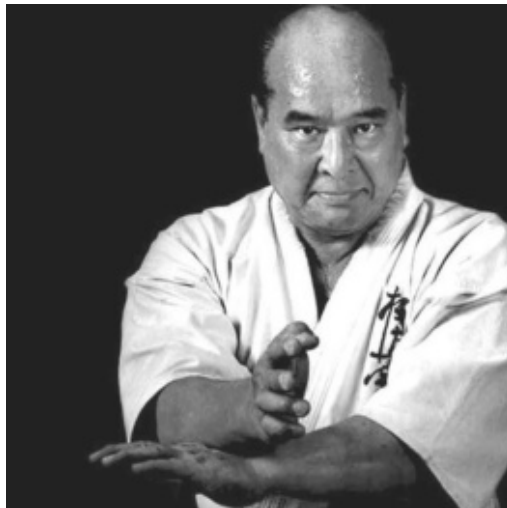






# KYOKUSHIN KARATE

## KATA SYLLABUS



Auteur / Tekst: Marcel Smit  
Vormgeving: Brands of 2Day ([www.brandsof2day.com](http://www.brandsof2day.com))  
Fotografie: Jeroen Strack Fotografie ([www.strackefotografie.nl](http://www.strackefotografie.nl))  
Uitgeverij: aquaZZ  
Tweede druk: 2023  
ISBN: 978 90 832227 9 0  
NUR: 486

© Copyright 2023 IBUKI / Marcel Smit  
Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door printouts, kopieën, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Ondanks alle aan de samenstelling van de tekst bestede zorg kan noch de redactie noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade, die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze uitgave zou kunnen voorkomen.

[www.aquazz.com](http://www.aquazz.com)



## INHOUD / CONTENT

	Pagina / Page
Voorwoord / Preface	5
Biografie van de auteur / Biography of the author	7
Inleiding Kyokushin kata's / Introduction Kyokushin katas	9
Kyokushin karate – Kata procedure	11
Uitleg van de kata-telling in deze Syllabus / Explanation kata count in this Syllabus	12
Standen en technieken / Stances and techniques	13 - 20
Taikyoku sono ichi (Ura)	21 - 24
Taikyoku sono ni (Ura)	25 - 28
Taikyoku sono san (Ura)	29 - 32
Taikyoku sono yon	33 - 38
Taikyoku sono go	39 - 44
Kihon kata sono ichi	45 - 48
Kihon kata sono ni	49 - 54
Sogukui taikyoku sono ichi	55 - 60
Sogukui taikyoku sono ni	61 - 66
Sogukui taikyoku sono san	67 - 74
Pinan sono ichi (Ura)	75 - 80
Pinan sono ni (Ura)	81 - 86
Pinan sono san (Ura)	87 - 92
Pinan sono yon (Ura)	93 - 98
Pinan sono go (Ura)	99 - 104
Sanchin	105 - 112
Gekisai Dai	113 - 118
Yantsu	119 - 124
Tsuki no kata	125 - 130
Bassai Dai	131 - 138
Saiha	139 - 146
Gekisai Sho	147 - 154
Tensho	155 - 162
Garyu	163 - 170
Seienchin	171 - 178
Seipai	179 - 186
Kanku	187 - 198
Sushiho	199 - 212
Tekki sono ichi	213 - 218
Tekki sono ni	219 - 224
Tekki sono san	225 - 230
Bo kata sono ichi	231 - 238
Bo kata sono ni (Chion)	239 - 244
Bo kata sono san (Sooki)	245 - 252
Dankwoord / Acknowledgement	253 - 255
Dojo Kun	256





## VOORWOORD

Beste lezers,

Na meer dan 35 jaar intensieve training en studie in het Kyokushin karate, heb ik besloten dit boek te gaan maken. Ik merkte dat er vraag was naar een kata boek waarin alle kata's worden beschreven. Daarom publiceer ik een kataboek waarin alle kata's binnen het Kyokushin karate zijn gefotografeerd, worden beschreven en uitgelegd.

In mijn eerste (Nederlandse) boek "Kyokushin Karate Basisboek" heb ik de basis beschreven. In dit boek kunnen jullie alle basistechnieken, basisstanden en exameneisen vinden die voor onze dojo gelden. In dit boek zal ik me alleen richten op het onderdeel kata binnen het Kyokushin karate.

Ik heb dit boek gemaakt als naslagwerk voor elke serieuze beoefenaar van Kyokushin karate. Het is een gedegen verzameling geworden van alle kata's van Mas Oyama's Kyokushin karate. Van elke kata zal er per telling de verschillende bewegingen, standen en technieken behandeld worden. De technieken worden benoemd, beschreven en zijn gefotografeerd. Ook wordt er aangegeven waar de kiai en ibuki behoort te worden uitgevoerd. Er wordt uitgelegd hoe de beweging verloopt, welke voet op zijn plaats blijft en welke richting je op moet gaan. Elke kata wordt uitgevoerd door een andere leerling zodat de kata herkenbaar wordt voor degene die dit boek zal gebruiken.

Deze Kyokushin karate kata "Syllabus" is uiterst geschikt voor instructeurs en beginnende en gevorderde studenten. Ik heb gemerkt dat er genoeg leraren zijn die een kata aan hun leerlingen leren, maar eigenlijk zelf niet weten hoeveel tellingen een kata heeft, waar welke telling behoort en welke technieken er moeten worden uitgevoerd. Ik hoop dat ik via dit boek jullie kan helpen en een beter inzicht kan geven. Net als de kihon in karate behoort de kata vele malen herhaald, getraind en verbeterd te worden. In dit boek worden ook een aantal aanvullende kata's getoond.

Ik wil nadrukkelijk vermelden dat er per aangesloten Kyokushin organisatie, dojo en/of leraar er verschillen kunnen zijn in tellingen, standen, technieken of in de uitvoering van de beschreven kata's. Volg hierin altijd de manier van je eigen leraar en aangesloten organisatie. Zonder begeleiding van een gedegen leraar of mentor is dit boek niet voldoende om een kata te leren en te verbeteren. Eigen training en studie in je dojo is essentieel en noodzakelijk.

Ik heb de kata's voor jullie beschreven op de manier waarop ik de kata's heb geleerd. Het is ook de manier waarop ik ze aan al mijn leerlingen overdraag.

Beste lezer, wees zuinig op dit boek. Ik hoop dat je dit waardevolle boek je hele leven kunt gebruiken en zal bijdragen in je studie van de verschillende kata's binnen het Kyokushin karate.

OSU!

Shihan M. Smit

## PREFACE

Dear readers,

*After more than 35 years of intensive training and study in Kyokushin karate, I decided to make this book. I noticed there was a demand for a kata book in which all katas are described. That is why I wanted to publish a kata book in which all katas from Kyokushin karate are shown in pictures, are described and explained.*

*In my first (Dutch) book 'Kyokushin Karate Basic Book' I have explained the basics. From this book you can learn all basic techniques, basic positions, and you can find the exam requirements that apply to our dojo.*

*In this book I will focus only on the part of the katas from Kyokushin karate. I have created this book as a reference for all serious Kyokushin karate practitioners. It has become a solid collection of all katas from Mas Oyama's Kyokushin karate. For each kata I will show you, per count, what the movements, positions and techniques must be. The techniques are named, described and shown in pictures. It will show you where the Kiai and Ibuki should be performed. I will also explain how the movement proceeds, which foot has to stay in place and which direction to go. Each kata is performed by another student of our dojo so that the kata becomes recognizable for the person who will use this book.*

*This Kyokushin karate kata "Syllabus" is extremely suitable for instructors, beginners and advanced students. I've seen that there are a lot of teachers out there who are teaching katas but actually do not know how many counts a kata has, where which count belongs and which techniques have to be carried out. I hope that through this book, I can help you and give you a better insight about how the katas should be performed. Just like kihon in karate, katas should be repeated, trained and improved every time. In this book a number of additional katas are also shown.*

*I would like to emphasise that per Kyokushin organization, dojo and/or teacher there may be differences in counting, stands, techniques or in the performance of the described katas. Always follow how you are taught by your own teacher and affiliated organization. Without guidance from a good teacher or mentor, this book is not enough to learn and practice a kata. Training on your own and training in your dojo is essential and necessary.*

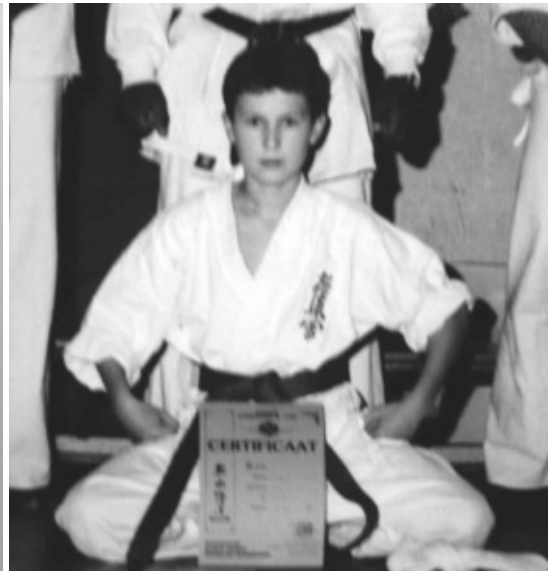
*I have described the katas for you in the way I have learned them. It is also the way I pass them on to all my students.*

*Dear reader, take good care of this book. I hope you enjoy this valuable book throughout your life and that it will contribute to your study of the different katas from Kyokushin karate.*

OSU!

Shihan M. Smit







## BIOGRAFIE VAN DE AUTEUR

Mijn naam is Marcel Smit. Ik ben geboren in Schiedam, Nederland. Sinds ik vechtsportfilms op tv zag, ben ik gefascineerd door de Martial Arts. Ik wist al snel dat hier mijn toekomst lag. Na het bezoeken van verschillende dojo's en het beoefenen van verschillende vechtsporten in mijn geboortestad Schiedam besloot ik op negenjarige leeftijd te starten met Kyokushin karate. Na jarenlange training haalde ik mijn examens voor 1e kyu en de 1e, 2e, 3e en 4e dan op de International European Summerschool in Papendal, Nederland (onder leiding van Shihan Loek Hollander) na zeer zware examens. In die tijd slaagden veel karateka's niet voor hun examens vanwege het hoge niveau. Vooral voor de 3e en 4e dan examens was het voor velen onmogelijk. In die tijd stond de Summerschool in Papendal bekend als een van de zwaarste trainingskampen ter wereld. Karateka's uit Japan en andere landen reisden af om les te geven in Papendal, om deel te nemen aan deze trainingskampen, of om hun dan-examens af te leggen.

Na het behalen van mijn 4e dan was ik de jongste 4e dangraadhouder van de IKO Matsui Organisatie in Nederland. Ik ben opgeleid door veel van de beste shihans en senseis en heb verschillende keren in Japan getraind. Na het plotselinge overlijden van de grondlegger van Kyokushin Karate, Sosai Mas Oyama, volgde ik jarenlang Kyokushin karate in dojo's die aangesloten waren bij de IKO Matsui Organization. Ik nam deel aan nationale en internationale toernooien in kumite, kata en als coach. Daarnaast was ik jarenlang actief als hoofdscheidsrechter en hoekscheidsrechter op Europese en wereldkampioenschappen. Na het verlaten van IKO Matsui trad ik toe tot de IKO Matsushima Organization en zat ik ook bij de IBK-organisatie van Jon Bluming Kaicho. Bij beide organisaties ben ik gepromoveerd tot de 5e dan en kreeg ik de Shihan titel. Op dat moment was ik de jongste 5e dangraadhouder in Europa.

Mijn 6e dangraad werd gepromoot door de Japan Honbu van Kancho Seishin Iwashita van de World Kyokushin Kai Karate Organization. In 2018 werd ik vervolgens na vele jaren van training en actief te zijn geweest in Kyokushin Karate, gepromoveerd tot de 7e dan graad door verschillende Kyokushin organisaties. Ik besloot voor het leiderschap en de familie van Kancho Seishin Iwashita, president van de World Kyokushin Kai Karate Organization met Soke Andrey Coulombe (8e dan) als internationaal adviseur en mentor te kiezen. Andrey Coulombe was student van Mas Oyama en jarenlang tot aan het overlijden van Sosai de Branch Chief van Canada. In 2020 werd ik persoonlijk door Kancho Iwashita gekozen om Honbu Cho te worden en lid te zijn van het internationale wereldcomité van de World Kyokushin Kai Karate Organization (WKKO).

Naast mijn eigen dagelijkse trainingen begon ik vanaf mijn negentienjarige leeftijd bijna dagelijks les te geven in de dojo van mijn leraar. Toen ik later mijn eigen dojo opende in Schiedam, was ik na 6 maanden al de grootste in de stad. Al met al geef ik dus tot op dit moment al meer dan vijftientig jaar Kyokushin karate lessen aan kinderen en volwassenen. Naast Kyokushin karateleraar ben ik leraar in Jiu Jitsu (4e dan) en instructeur Tai Chi van drie verschillende vormen. Ik beoefen Shindo Muso Ryu Jodo (3e dan) onder leiding van (grootmeester in Kendo, Iaido en Jodo) sensei Peter Bink (7e dan). Ook heb ik ervaring opgedaan in Kendo en Nunchaku-do. Ik hoop dat ik nog lang mensen kan inspireren, en leren om de Kyokushin en Budo-weg te trainen.

In 2014 schreef ik mijn eerste karate 'Kyokushin Basis Boek' in Nederland. Het boek was nummer drie van best verkochte boeken van de uitgeverij in het jaar 2015 en 2019. Ik hoop dat dit boek net zo succesvol mag worden, maar vooral dat iedereen die dit boek leest er veel uit leert.

Osu,

Shihan M. Smit  
7e dan Kyokushinkai karate



## BIOGRAPHY OF THE AUTHOR

*My name is Marcel Smit. I was born in Schiedam, The Netherlands. Ever since I saw martial arts films on TV, I have been fascinated by the Martial Arts. I knew this would be my way for the future. After visiting different dojos and practicing different martial arts in my hometown Schiedam, I decided at the age of nine years to start Kyokushin karate. After years of training, I passed my exams for 1st kyu, 1st, 2nd, 3rd and 4th dan at the International European Summer School in Papendal, The Netherlands under the guidance of Shihan Loek Hollander, after very tough exams. At the time, many karatekas failed their exams due to the high level of the examinations. Especially for the 3rd and 4th dan exams it was for many impossible to succeed. At that time, the Summer School in Papendal was known as one of the toughest training camps in the world. Karateka's from Japan and other countries travelled to teach in Papendal, to participate in these training camps or to take their dan exams.*

*After passing my 4th dan examination, I became the youngest 4th dan degree holder of the IKO Matsui Organization in the Netherlands. I have been trained by many of the best shihans and senseis and trained several times in Japan. After the sudden death of the founder of Kyokushin Karate, Sosai Mas Oyama, I followed Kyokushin karate for years in dojos affiliated with the IKO Matsui Organization. I participated in national and international tournaments in kumite, kata and as a coach. In addition, I was active as a judge and referee at European and World Championships for many years. After leaving IKO Matsui, I joined the IKO Matsushima Organization and also joined Jon Bluming Kaicho's IBK organization. I was promoted to 5th dan in both organizations and received the Shihan title. At that time I was the youngest 5th degree holder in Europe.*

*My 6th dan degree was promoted by the Japan Honbu from Kancho Seishin Iwashita of the World Kyokushin Kai Karate Organization. In 2018 I was promoted after many years of training and being active in Kyokushin to the 7th dan grade by several Kyokushin organizations. I decided to choose for the leadership and family of Kancho Seishin Iwashita, president of the World Kyokushin Kai Karate Organization with Soke Andrey Coulombe (8th dan) as an international advisor and mentor. Andrey Coulombe was for many years the head of the Sosai Oyama branch in Canada and a direct student of Mas Oyama. In 2020 I was personally chosen by Kancho Iwashita to become Honbu Cho and to be a member of the World Kyokushin Kai Karate Organization (WKKO) International Committee.*

*In addition to my own daily training from the age of nineteen I started teaching almost daily in the dojo of my teacher. Later when I opened my own dojo in Schiedam I was already the largest in the city after just six months. I have been teaching Kyokushin karate classes to children and adults for over twentyfive years now. Besides Kyokushin karateka I am a teacher in Jiu Jitsu (4th dan) and an instructor in Tai Chi in three different forms. I practice Shindo Muso Ryu Jodo (3rd dan) under the guidance of (grandmaster in Kendo, Iaido and Jodo) sensei Peter Bink (7th dan). I have also gained experience in Kendo and Nunchaku-do. I hope I can teach and inspire people for a long time to train the Kyokushin and Budo Way.*

*In 2014 I wrote my first karate "Kyokushin Basis Boek" in the Netherlands. This book was number three of bestsellers list from the publishing house in the years 2015 and 2019. I hope that this book may become just as successful, but above all, that everyone who reads this book will learn a lot from it.*

Osu,

Shihan M. Smit  
7th dan Kyokushinkai karate









## INLEIDING KYOKUSHIN KATA'S

Kata's maken deel uit van de geschiedenis van het Kyokushin karate en het beoefenen van kata's is een vorm van respect tonen voor de oorsprong ervan. Kata's zijn vooraf afgesproken technieken, uitgevoerd in een bepaalde vorm. Ze hebben verdedigende en offensieve technieken en moeten worden uitgevoerd in een specifiek patroon, de Embusen. De Embusen kan zo simpel zijn als een lijn, zoals in de Tekki kata's of een H zoals in de Taikyoku kata's.

Masutatsu Oyama leerde veel verschillende karate stijlen voordat hij Kyokushinkai karate ontwikkelde. Van elke stijl nam hij het beste en maakte het een onderdeel van Kyokushin karate. Masutatsu oyama was een leerling van Gichin Funakoshi, de grondlegger van Shotokan karate. Van hem leerde hij verschillende kata's die hij in Kyokushin karate verwerkte: de Taikyoku kata's, Pinan kata's, Kanku en Sushiho. Deze kata's worden de noordelijke kata's genoemd, die met snelheid en kracht worden uitgeoefend.

Hij was ook een leerling van een andere grootmeester: Gogen Yamaguchi. Van hem nam hij Sanchin, Tsuki no kata, Tensho, Gekisai Dai, Gekisai Sho, Saiha, Seienchin en Seipei over. Dit worden de zuidelijke kata's genoemd. Deze kata's worden met meer gratie uitgevoerd en hebben meer cirkelvormige bewegingen.

Ook maakte hij zelf enkele kata's zoals de Taikyoku kata's in Ura, waar tussen de bewegingen een draai van 360 graden zit, de Pinan kata's in Ura, Yantsu en Garyu. Sosai Oyama legt het belang van kata's als volgt uit: "als de individuele technieken de letters zijn, zijn kata's de woorden en zinnen en het vechten het hele verhaal". Er zijn drie basisprincipes in kata's:

**Waza no Kankyu;** Het relatieve tempo van technieken: het tempo van de kata varieert. Sommige technieken worden snel uitgevoerd, andere langzamer.

**Chikara no Kyojaku;** De relatieve kracht dat wordt uitgeoefend: de kracht van de technieken komt voort uit de juiste balans tussen kracht en ontspanning.

**Iki no Chosei;** De juiste timing van in- en uitademen is essentieel voor het goed uitvoeren van de technieken.

Door het uitvoeren van de kata's leer je de technieken in beweging en je balans te houden terwijl je de techniek uitvoert met de juiste snelheid en kracht en controle van de ademhaling. De kata's worden complexer na het bereiken van hogere kyu en dangraden.

De al aangeleerde kata's moeten naarmate men meer ervaren wordt, elke keer beter worden uitgevoerd. Er moet sprake zijn van een voortdurende verbetering. De traditionele vechttechnieken worden ook aangeleerd door kata's uit te voeren.



## INTRODUCTION KYOKUSHIN KATAS

*Katas are a part of history of Kyokushin karate and practising katas is a form of paying respect to the origin of Kyokushin karate. Katas are pre-arranged techniques, performed in a specific form. They have defensive and offensive techniques and they are performed in a specific pattern, called the Embusen. The Embusen can be very simple as a line, like in the Tekki kata's or a H like in the Taikyoku kata's.*

*Masutatsu Oyama learned many different styles of karate before he founded Kyokushinkai karate. From each style he took the best and made it a part of Kyokushin. Masutatsu Oyama was a student of Gichin Funakoshi, founder of Shotokan karate. From him he learned several katas that he incorporated in Kyokushin karate: the Taikyoku katas, the Pinan katas, Kanku and Sushiho. These katas are called the Northern katas, which are practised with speed and power.*

*He was also a student of another grandmaster: Gogen Yamaguchi. From him he took Sanchin, Tsuki no kata, Tensho, Gekisai Dai, Gekisai Sho, Saiha, Seienchin and Seipei. These are called the Southern katas. These katas are performed with more grace and they have more circular movement in them.*

*He also made some katas himself like the Taikyoku katas in ura, where between the movements there is a 360 degree turn, the Pinan katas in ura, Yantsu and Garyu. Sosai Oyama explains the importance of katas like this: "if the individual techniques are the letters, katas are the words and sentences and the fight will be the story". There are three basic principles in kata:*

**Waza no Kankyu;** *The relative tempo of techniques: the tempo of the kata varies. Some techniques are performed quickly, while others are performed more slowly.*

**Chikara no Kyojaku:** *The relative force of power: the power of the techniques derives from the proper balance between strength and relaxation.*

**Iki no Chosei:** *The correct timing of breathing, inhaling and exhaling are essential for proper techniques.*

*By performing the katas you learn the techniques in movement and learn to keep balance while performing the techniques with proper speed, strength and control of breathing. The katas become more complex after reaching higher kyu and dan degrees.*

*As a student graduates to higher kyu or dan grades, the katas become more complex. But while getting more experienced the earlier learned katas must be performed better every time so there is an everlasting improvement. The traditional fighting techniques are also learned by performing katas.*







## KYOKUSHIN KARATE KATA PROCEDURE

Voordat er een kata uitgevoerd wordt, geeft de leraar aan in welke stand je moet gaan staan. Voor Kihon kata's, Taikyoku kata's, Pinan kata's en de eerste Bo kata is dat Fudo-dachi (of Heiko-dachi). Voor de andere kata's is dat Musubi-dachi. Vervolgens wordt de naam van de betreffende kata genoemd. De leerling zegt dit daarna na.

Bij kata's die beginnen vanuit Musubi-dachi moeten de ogen eerst gesloten worden na het commando 'Mokuso'. Zodra de naam van de kata wordt genoemd moeten de ogen worden geopend en zegt de leerling de naam van de kata luid na. Daarna wordt het commando 'Yoi' gegeven om de kata te openen. Op telling wordt vervolgens de juiste techniek uitgevoerd.

Kata's kunnen ook zonder telling (mogore) worden uitgevoerd. De leraar noemt de naam van de kata gevolgd door het woord 'mogore'. Na het commando 'hajime' (beginnen) begint de leerling met de uitvoering van de kata. De leerling moet dan zelf weten waar en wanneer hij de juiste snelheid, kracht, kiai en ibuki moet toepassen. De kata kan ook alleen getraind en uitgevoerd worden. In dit geval hoeft je geen fudo-dachi, musubi-dachi, mokuso, yoi, naore of yasume te zeggen, alleen de naam van de kata.

Elke kata eindigt met het commando 'Naore', waarna de kata wordt afgesloten in de beginstand. (Fudo-dachi of Musubi-dachi) Na het commando 'Yasume' neemt men de ruststand, ontspannen Fudo-dachi aan, en zegt de student "OSU".

Een kata kan op verschillende manieren worden beoefend. Het kan op telling, zonder telling (mogore), in wedstrijdverband met scheidsrechters die punten toekennen, en als schijngevecht met een tegenstander. Hierbij worden de toepassingen van de technieken uit een kata getraind samen met een partner. Dit laatste heet Bunkai.

## KYOKUSHIN KARATE KATA PROCEDURE

*Before performing a kata, the teacher tells you in which position you should stand. For the Kihon katas, Taikyoku katas, Pinan katas and first Bo kata it is Fudo-dachi (or Heiko-dachi). For the other katas it is Musubi-dachi. Then the name of the kata is mentioned. The student repeats this.*

*For katas that starts from Musubi-dachi, the eyes must first be closed after the command 'mokuso'. As soon as the name of the kata is mentioned, the eyes should be opened and the student repeats the name of the kata aloud. Then the command 'Yoi' is given to start the kata. The correct technique is then performed on counting.*

*Katas can also be performed without counting (mogore). The teacher mentions the name of the kata followed by the word 'Mogore'. After the 'Hajime' (start) command, the student begins performing the kata. The student must then know where and when to apply the correct speed, power, kiai and ibuki. The kata can also be trained and executed alone. In this case, you don't have to say fudo-dachi, musubi-dachi, mokuso, yoi, naore or yasume, only name of the kata.*

*Each kata ends with the command 'naore' after which the kata is closed in the starting position. (Fudo-dachi or Musubi-dachi) After the command 'yasume' one assumes the rest position (relaxed Fudo-dachi) and the student says "OSU".*

*A kata can be practiced in different ways. It can be with counting, without counting (mogore), in competition with referees who award points and as a pre-arranged fight with an opponent where the applications of the techniques from a kata are trained together with a partner. The latter is called Bunkai.*





## UITLEG VAN DE KATA-TELLING IN DEZE SYLLABUS

R = Rechervoet: blijft staan en is het draaipunt op de grond,  
(dus links stapt naar de volgende stand)

L = Linkervoet: blijft staan en is het draaipunt op de grond,  
(dus rechts stapt naar de volgende stand)

Bijvoorbeeld:

1 R = Rechervoet: blijft staan en is het draaipunt op de grond vanuit  
yoi-dachi, (dus links stapt uit na de yoi-dachi naar de stand in  
telling 1)

2 L = Linkervoet: blijft staan en is het draaipunt op de grond vanuit  
tel 1, (dus rechts stapt naar de stand in tel 2)

## EXPLANATION OF THE KATA-COUNT IN THIS SYLLABUS

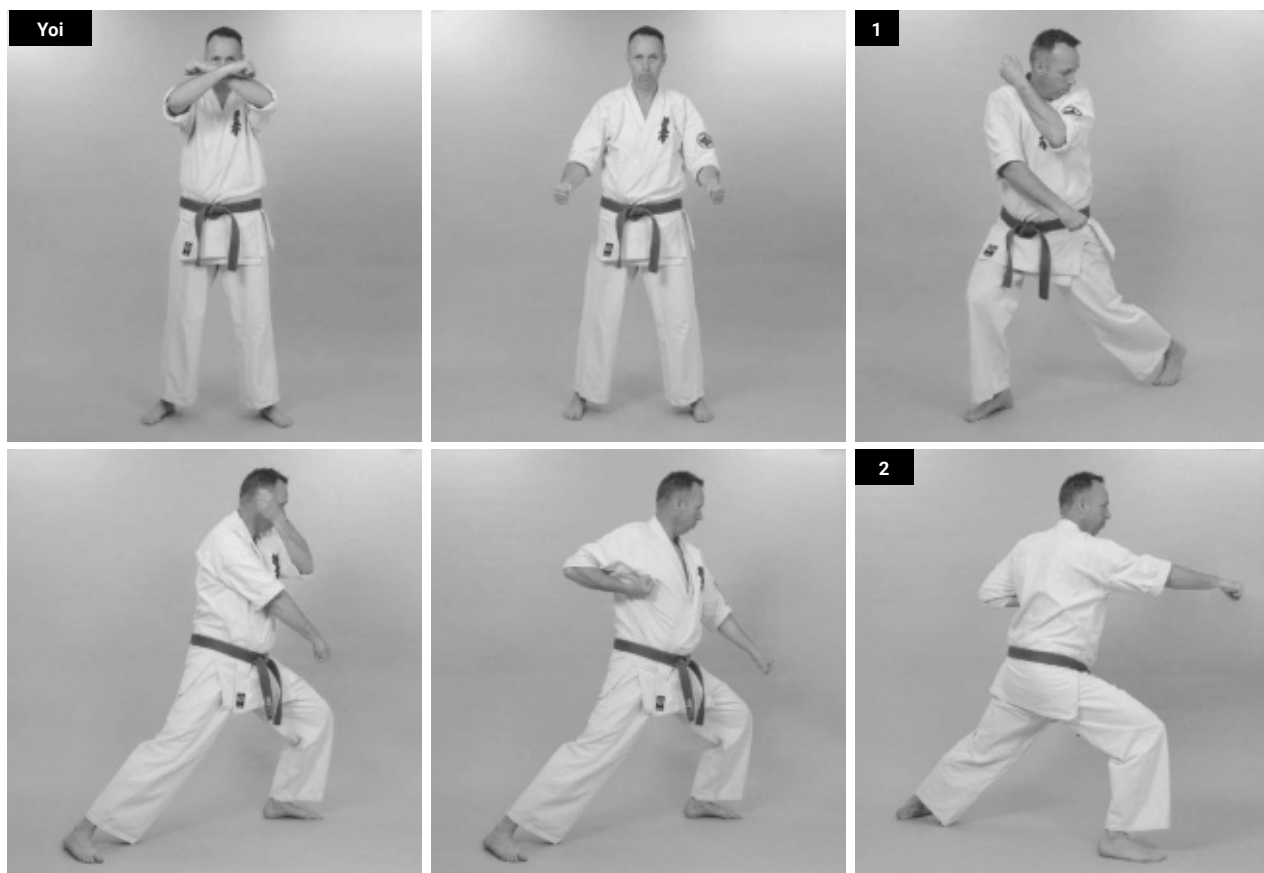
R = Right foot: remains standing and is the pivot point on the ground,  
(so the left steps to the next stance)

L = Left foot: remains standing and is the pivot point on the ground,  
(so the right steps to the next stance)

For example:

1 R = Right foot: remains standing and is the pivot point on the ground  
from yoi-dachi, (so the left leg steps after yoi-dachi to the stance in count 1)


2 L = Left foot: remains standing and is the pivot point on the ground from  
count 1, (so the right steps to the stance in count 2)





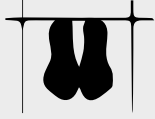

# STANDEN & TECHNIEKEN (STANCES AND TECHNIQUES)

# STANDEN / STANCES



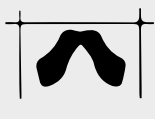

**1. HEISOKU-DACHI**

- Sta rechtop
- Voeten tegen elkaar
- Tenen wijzen naar voren
- Stand straight
- Feet are together
- Toes are pointing forward

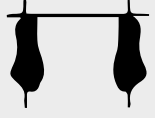
**2. MUSUBI-DACHI**

- Sta rechtop
- Hielen tegen elkaar
- Tenen wijzen 45° graden naar buiten
- Stand straight
- Heels are together
- Toes are pointing at 45° degrees to the outside

**3. HEIKO-DACHI**

- Sta rechtop
- Voeten op schouder breedte
- Tenen wijzen naar voren
- Stand straight
- Feet are at shoulder width
- Toes are pointing forwards





**4. FUDO-DACHI**

- Sta rechtop
- Voeten op schouder breedte
- Tenen wijzen iets naar buiten
- Vuisten recht naar voren
- Stand straight
- Feet are at shoulder width
- Toes are pointing somewhat to the side
- Fists straight to the front



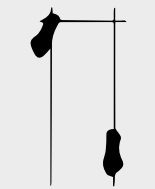

**5. UCHI-HACHI-JI-DACHI**

- Sta rechtop
- Voeten op schouder breedte
- Tenen wijzen naar binnen
- Stand straight
- Feet are at shoulder width
- Toes are pointing inward

**6. ZENKUTSU-DACHI**

- Sta rechtop
- Voeten op schouder breedte
- Voorste been in een hoek van 90 graden naar voren
- Achterste been is gestrekt naar achteren, voet plat op de grond
- Stand straight
- Feet at shoulder width
- Front leg is bent at 90 degrees pointing forward
- Rear leg is stretched backward, foot is flat on the floor





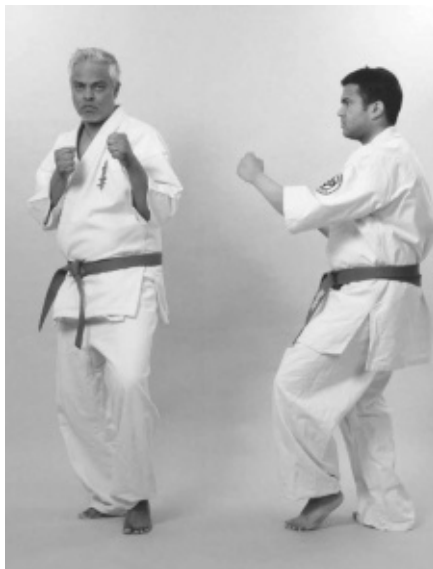
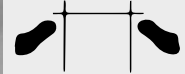
#### 7. KIBA-DACHI

- Rug is recht
  - Benen ver van elkaar, (paardenrijders zit)
  - Knieën gebogen in een hoek van 90°
  - Voeten wijzen naar voren
- (Ruitenstand / Paardenstand)
- Back is straight
  - Legs are far apart
  - Knees are bent to 90°
  - Feet point to the front (Horsriders sit / Horse stance)



#### 8. SHIKO-DACHI

- Sta rechtop
  - Voeten ver van elkaar
  - Knieën gebogen in een hoek van 90°
  - Voeten wijzen naar buiten
- (Sumo stand)
- Stand straight
  - Feet are far apart
  - Knees are bent to 90°
  - Feet point outside (Sumo stance)



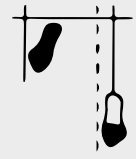
#### 9. NEKO-ASHI-DACHI

- Sta rechtop
  - Standbeen is licht gebogen
  - Andere been staat voor en rust op de bal van de voet
  - 80% van het gewicht rust op het standbeen
  - 20% op de bal van de voet.
- (Kleine katstand)
- Stand straight
  - Supporting leg is slightly bent
  - Other leg is in front and rests on the ball of the foot
  - 80% of the weight is on the supporting leg
  - 20% on the ball of the foot (Small cat stance)



#### 10. KOKUTSU-DACHI

- Sta rechtop
  - Standbeen is licht gebogen
  - Andere been staat voor en rust op de bal van de voet
  - 80% van het gewicht rust op het standbeen
  - 20% op de bal van de voet.
- (Grote katstand)
- Stand straight
  - Supporting leg is slightly bent
  - Other leg is in front and rests on the ball of the foot
  - 80% of the weight is on the supporting leg
  - 20% on the ball of the foot (Big cat stance)



#### 11. KUMITE-DACHI

- Sta rechtop
  - Voeten op schouder breedte
  - Linker voet voor (Vechthouding)
- Stand straight
  - Feet are at shoulder width
  - Left foot is in front (Fighting stance)



#### 12. SANCHIN-DACHI

- Sta rechtop
  - Voeten op schouder breedte
  - Tenen wijzen naar binnen
  - Hiel voorste voet staat ter hoogte van voorzijde achterste voet
- Stand straight
  - Feet at shoulder width
  - Toes are pointing inwards
  - Heel of the forward foot is at the level of the frontpart of the other foot

