



BESCHRIJVING & UITWERKING JU-JITSU KATA'S

SEISHINKAI JU-JITSU INTERNATIONAL
国際柔術聖心会



Rob Coolen

Vice-President Seishinkai Ju-Jitsu International
Member SJJJ Technical Board & Japan Staff
7thDan Seishinkai Ju-Jitsu



www.sjji.org

Voorwoord

Krijgskunstsystemen zijn geen willekeurige verzameling technieken. Elke krijgskunst ontstaat uit een culturele en door de omgeving samengestelde matrix en wordt gecreëerd door individuen die daar de belichaming van zijn. Het creatieve genie van de individuen schuilt in de unieke wijze waarop zij hun individuele karakters en spirituele waarden tot uitdrukking lieten komen in de krijgskunsten die zij ontwikkelden.

Als je alleen maar ju-jitsu beoefent, dan beoefen je ju-jitsu door de ogen van de leraar en zie je de kunst nagenoeg hetzelfde als hij of zij dat doet. Onze prestaties in ju-jitsu kunnen soms beperkt worden door de reikwijdte van de visie van de leraar in plaats van de mogelijkheden die inherent zijn aan de kunst. Verdieping van het ju-jitsu kan, de mogelijkheden bieden om te leren van zowel de binnen- als buitenkant. Hoewel het geen makkelijke taak is, is het mogelijk om jezelf volledig te wijden aan de visie van de leraar tijdens ju-jitsu, om dan, vanuit je eigen perspectief een meer objectieve visie te verkrijgen over wat je aan het doen bent en zo een eigen stijl te ontwikkelen.

Als Technical Board van de Seishinkai Ju-Jitsu International is het onze verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat de Dan exameneisen op een duidelijke en overzichtelijke wijze worden uitgewerkt. Uit de praktijk is gebleken dat er onduidelikheden bestaan over de opgestelde exameneisen. Naar aanleiding hiervan hebben wij besloten om in dit boek de kata's vermeld in de exameneisen voor de verschillende Dan-graden gedetailleerd uit te werken. Dit document moet er dan ook voor zorgen dat kandidaten zich beter kunnen voorbereiden op een Dan-examen en tevens dat het examineren van de examens minder complex zal worden.

Tijdens het uitwerken van dit document hebben wij, de Technical Board, grondig nagedacht over ieder onderdeel van de Kata's. Er zijn meerdere discussies geweest over verschillende onderdelen, maar door de intensieve samenwerking en vastberadenheid zijn wij trots op het resultaat van deze uitwerking van de Dan exameneisen.

Dank aan Eline Coolen, Rene van der Meyden en Sven Beerens om als Tori of als Uke te willen fungeren voor de foto series in de Kata's. Een woord van dank aan Luc Arnoldussen voor het nemen van de foto's van het E-Bo-no-Kata en het Ne-Waza-Ju-Jitsu-no-Kata.

Daarnaast wil ik Tony van Venrooy, Remko Dijkman, Yvonne Voorbij en Sven Beerens van de Seishinkai Ju-Jitsu International bedanken, want dankzij jullie inspanningen op de Tatami worden wij gedwongen om ons te blijven ontwikkelen.



Inhoudsopgave

1	Inleiding.....	2
2	E-Bo-no-Kata.....	3
3	Ne-Waza-Jitsu-no-Kata.....	100
4	Goshin-Jitsu-no-Kata	151
5	Kime-no-Kata	233

1 Inleiding

In dit document worden de exameneisen uit blok A, voor de Dan-graden, binnen de Seishinkai Ju-Jitsu International volledig uitgewerkt. Het gehele Dan-examen wordt onderverdeeld in drie verschillende blokken:

Blok A; Kata,

Kata is het thema dat onderdeel is van Blok A van het Dan-examen. In totaal zijn er vier verschillende Kata's door de Seishinkai erkend als officiële Kata's voor de Dan examens; E-Bo-no-Kata, Ne-waza-Jitsu-no-Kata, Goshin-Jitsu-no-Kata en het Kime-no-Kata. Ieder Kata moet worden uitgevoerd op basis van de voorgeschreven richtlijnen van deze Kata's. Deze voorgeschreven richtlijnen zijn terug te vinden in de hoofdstukken 2, 3, 4 en 5 van dit document.

Per Dan-graad verschilt het welke Kata/Kata's de kandidaat moet demonstreren. In tabel 1 hieronder wordt overzichtelijk weergegeven welke Kata's per Dan-graad worden geëist door de Seishinkai.

A	Kata	1 ^{ste} Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
A1	E-Bo-no-Kata	X	X	X	X	X
A2	Ne-waza-Jitsu-no-Kata	-	X	X	X	X
A3	Goshin-Jitsu-no-Kata	-	-	-	X	X
A4	Kime-no-Kata	-	-	-	-	X

Tabel 1; Overzicht Exameneisen Thema A: Kata

Blok B; Ju-Jitsu vaardigheden en

Blok C: Toepassingen.

Deze drie blokken zijn weer onderverdeeld in twaalf verschillende thema's, waarbij ieder thema betrekking heeft op een specifiek gebied binnen het Ju-Jitsu.

In hoofdstuk 2 wordt het E-BO-no-Kata volledig beschreven, plus de beoordelingscriteria.

In hoofdstuk 3 wordt het Ne-Waza-Jitsu-no-Kata volledig beschreven, plus de beoordelingcriteria.

In hoofdstuk 4 wordt het Goshin-Jitsu-no-Kata volledig beschreven.

In hoofdstuk 5 wordt het Kime-no-Kata volledig beschreven.

2 E-Bo-no-Kata

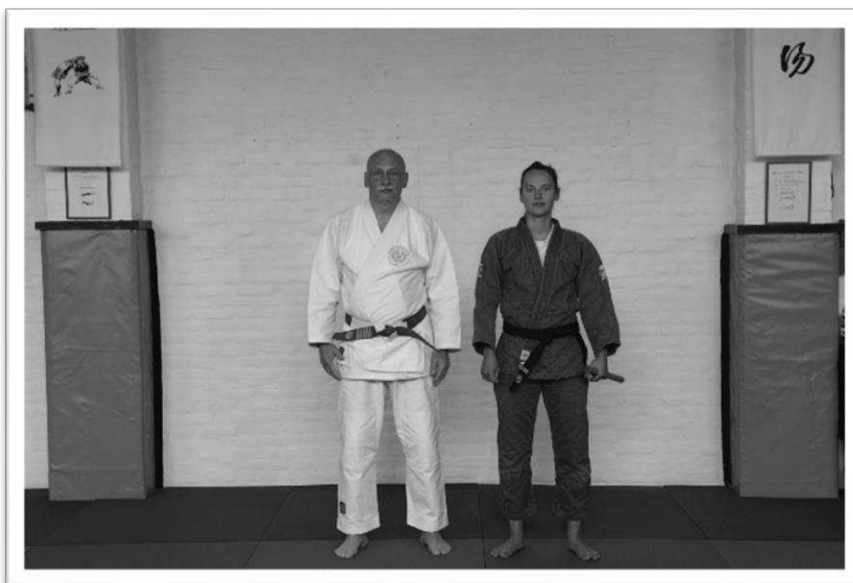
Algemeen bij verdedigingen:

- ❖ Elke verdediging begint afwisselend vanaf startpositie 1 of startpositie 2. In startpositie 1 heeft Tori de Joseki aan zijn rechterzijde; in startpositie 2 heeft Tori de Joseki aan zijn linkerzijde.
- ❖ De werkafstand is telkens 4 meter. Na de laatste verdediging van elke serie komen Uke en Tori beide terug in de eerste startpositie 1 en maken hun kleding in orde.
- ❖ Na elke verdediging neemt Tori, nadat hij afstand van Uke genomen heeft, een parate houding aan. Uke komt overeind in Shizentai en beiden hebben oogcontact. Uke wendt de blik af en sluit iets bij ten teken dat hij het gevecht niet voortzet en beiden lopen naar de volgende startpositie.
- ❖ Bij de eerste twee series is er sprake van verrassingsaanvallen. De frontale aanvallen worden vanuit de beweging uitgevoerd.
- ❖ Bij de aanvallen van opzij en van achteren stelt Tori zich eerst op. Nadat deze zich heeft opgesteld benaderd Uke Tori zodanig dat Uke buiten het blikveld van Tori blijft (Tori kijkt daarbij recht naar voren).
- ❖ Met uitzondering van de eerste aanval van de vierde serie vinden de aanvallen van de derde en vierde serie plaats vanuit een parate houding van zowel Uke als Tori.

Openingsceremonie:

- ❖ Uke en Tori stellen zich tegenover elkaar op in de beginpositie (afstand ongeveer 6 m.). Tori heeft de Joseki rechts. Uke draagt de wapens (mes en stok) in de linkerhand op de heup.
- ❖ Beiden draaien een kwartslag naar de Joseki en groeten staande (Ritsu-Rei). Beiden draaien vervolgens een kwartslag terug en groeten elkaar eveneens staande (Ritsu-Rei).
- ❖ Uke draait zich 180° linksom, maakt een pas links - rechts, sluit bij en knielt (links - rechts).
- ❖ Hij pakt de wapens een voor een met de rechterhand en legt deze voor zich neer. Het mes (Tanto) met handgreep naar Joseki, scherpe kant van Uke af, de stok (Tanbo) erboven.
- ❖ Uke gaat weer staan (rechts - links), draait zich om (front langs Joseki), maakt een pas links, rechts en sluit bij.
- ❖ Tori en Uke maken gelijktijdig een openingspas links - rechts (handen tegen de bovenbenen) en komen in de startpositie 8.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



SERIE 1 PAKKINGEN

1.1 Polsaanval met twee handen aan een pols

Positie en aanval:

Tori en Uke lopen naar elkaar toe (beginnend met het linkerbeen). Bij voldoende afstand grijpt Uke, rechts naar voren stappend, de rechterpols van Tori met beide handen (rechterhand boven).

Verdediging:

- ❖ Tori blokkeert de hand van Uke met de linkerhand en pakt met een rotatiebeweging, met de rechterhand, zijn pols. Tori stapt links naar achteren, trekt Uke aan zijn arm naar voren en naar beneden uit balans en voert een rechtse voorwaartse trap (Mae-Geri) uit naar de buik van Uke (solar-plexus).
- ❖ De rechtervoet wordt na de schop voor geplaatst. Tori plaatst de linkerhand onder de rechter elleboog van Uke en duwt hem met een versnelde pas links naar voren. De bovenarm van Uke wordt hierbij in de richting van zijn oor gestuwd (Irimi), waardoor hij uit balans wordt gedwongen.
- ❖ Tori pakt Uke met de linkerhand om de pols en met de rechterhand om de handrug waarbij hij de duim insluit en dwingt hem, voorwaarts verplaatsend met schuifpassen (Tsugi-Ashi), gecombineerd met neerwaartse druk op de elleboog met de oksel (Waki-Gatame), op zijn buik.
- ❖ Op de grond zet Tori, de arm boven de schouderlijn schuivend, de Waki-Gatame verder aan en dwingt Uke tot overgave. Tori komt omhoog, legt de arm van Uke beheerst boven de schouderlijn neer en neemt afstand.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



Details:

- Uit balans trekken;
- Atemi met de bal van de voet naar de buik van Uke (mae-geri);
- Teisho op de elleboog en deze naar het oor/hoofd duwen;
- Versnelpas naar voren;
- Waki-gatame naar en op de grond;
- Handpols pakken en arm opsturen boven de schouderlijn.

1.2 Kledingaanval met rechterhand aan de revers

Positie en aanval:

Tori en Uke lopen naar elkaar toe. Bij voldoende afstand grijpt Uke, rechts naar voren stappend, met de rechterhand de rechter revers van Tori.

Verdediging:

- ❖ Tori pakt met de linkerhand over de rechterhand van Uke (duim op de handrug). Terwijl Tori links naar achteren stapt slaat hij met de rechtervuist (Tetsui-Uchi) op de biceps van Uke en dwingt hem daarbij voorover.
- ❖ Op het moment dat Uke zich wil herstellen brengt Tori de arm van Uke weer omhoog en naar voren (pols tegen de elleboogholte); deze beweging wordt ondersteund door een opwaartse druk onder de gebogen pols van Uke. Uke wordt daarbij omhoog op de tenen en naar voren uit balans gedwongen (het linkerbeen schuift hierbij mee naar voren). Tori draait in en voert een schouderworp (Seoi-Nage) uit.
- ❖ Tori brengt de arm van Uke voor zijn linker knie om ruimte te maken en terwijl Tori's rechterknie Uke's flank controleert, schakelt hij Uke uit met een neerwaartse stoot (Gedan-Tsuki) naar zijn hoofd (Kiai).
- ❖ Tori legt de arm van Uke beheerst terug over Uke's hoofd en neemt afstand.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



Details:

- Duim/hand pakken (kote-gaeshi houding);
- Links naar achter stappen;
- Elleboog in de elleboogholte duwen/slaan;
- Houdt controle op de elleboogholte en pols;
- Indraaien voor de worp en de elleboog van Uke omhoog stuwen;
- Werpen (morote-seoi-nage);
- Arm wegdraaien en via de knie van Tori controleren;
- Vuiststoot (met een correcte houding).

1.3 Poging verwurging van voren

Positie en aanval:

Tori lopen naar elkaar toe. Bij een juiste afstand voert Uke, rechts naar voren stappend, een wurging van voren uit met twee handen.

Verdediging:

- ❖ Tori vangt de wurging op met een korte pas rechts terug en een dubbel onderarmblok (Jodan-Kakewaki-Uke). Tori komt terug met een handpalmstoot (Teisho-Tsuki) onder de kin van Uke (Kiai), waardoor Uke achterwaarts uit balans wordt gedwongen.
- ❖ Tori pakt Uke met de linkerarm om de rechterarm, brengt de rechterarm om zijn nek en werpt hem met groot van buiten (O-Soto-Gari). Tijdens de worp trekt Tori Uke op zodat hij op zijn linkerzij komt, daarbij plaatst hij zijn voet onder tegen de rug van Uke.
- ❖ Tori plaatst de rechterhand op Uke's schouder, brengt de linkerarm achter zijn elleboog langs en legt de linkerhand op zijn eigen pols waardoor een gevlochten armklem ontstaat (Kanuki-Gatame); hij knielt daarbij op de linker knie.
- ❖ Tori dwingt Uke met de rechterknie in de rug verder op zijn zij, om te voorkomen dat Uke een tegenaanval kan plaatsen en zet de Kanuki-Gatame aan door de rug te strekken en de buik naar voren te duwen (Hara). Uke wordt tot overgave gedwongen. Tori brengt de arm beheerst terug over Uke's hoofd, komt omhoog en neemt afstand.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



Details:

- Wering niet te breed (morote);
- Teisho op de kin (hoofd gaat achterover);
- Hand over de schouder;
- O-soto-gari;
- Houdt controle op de li-arm;
- Rechter voet direct aansluiten (achter schouder/rug);
- Scheenbeendruk op de rug;
- Arm insluiten;
- Soto-kanuki-gatame;
- Rechterhand op de schouder;
- Hara onderarm heffen en draaien.

1.4 Verwuring van opzij

Positie en aanval:

- Tori stapt naar voren en stelt zich ter hoogte van de Joseki op met de rechterzij naar Uke, het gezicht naar de Joseki. Nadat Tori zich opgesteld heeft, stapt Uke naar links en benadert Uke schuin van opzij, buiten zijn gezichtsveld.
- Als Uke Tori dicht genoeg heeft benaderd grijpt Uke, links instappend, Tori van opzij met twee handen bij de keel.

Verdediging:

- ❖ Tori stapt links naar opzij en neemt een lage zijwaarts stabiele houding (Kiba-Dachi) aan, pakt met de linkerhand Uke om de rechterduimmuis (duim op de handrug) en plaatst een handpalmstoot (Teisho-Tsuki) onder de kin van Uke; Tori duwt het hoofd van Uke verder achterover en trekt gelijktijdig Uke's rechterhand los naar beneden.
- ❖ Tori plaatst zijn rechterhand eveneens om de rechterhand van Uke (pinkzijde) en duwt hem naar beneden naar de grond met een buitenwaartse polsdraai (Kote-Gaeshi).
- ❖ Tori plaatst de rechterhand achter de gebogen elleboog van Uke, verplaatst zich boven het hoofd van Uke langs, naar de andere zijde en dwingt hem, door druk achter de gebogen elleboog, eventueel ondersteund met de rechterknie, op zijn buik.
- ❖ Tori plaatst zijn linkerknie op het schouderblad van Uke (controle) en dwingt hem met een polsdraai-buigklem (Kote-Mawashi) tot overgave. De arm van Uke wordt hierbij gestrekt boven de rechterschouder gebracht en gecontroleerd met de rechterhand aan de elleboog.
- ❖ Tori stapt links terug, legt Uke's arm daarbij beheerst vlak op de grond en neemt afstand.

1.



2.



3.



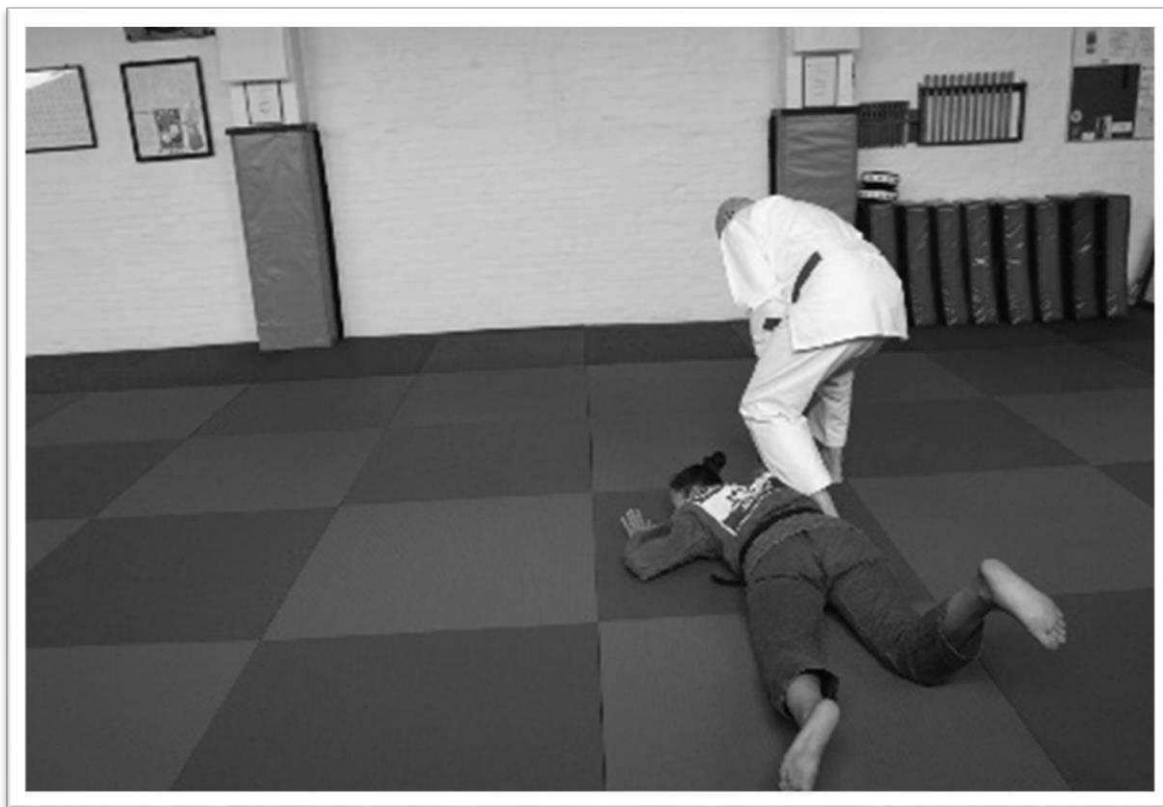
4.



5.



6.



Details:

- Linkerhand om de duimmuis heen (kote-gaeshi);
- Teisho kin (kijk bij de Teisho ook naar Uke);
- Doorzakken knieën;
- Diagonaal-zijwaarts verplaatsen en naar de grond brengen;
- Handcontrole + elleboog verdraaien naar het hoofd;
- Tegelijkertijd om het hoofd lopen (rechtervoet voorlangs);
- Pols meedraaien;
- Kote-mawashi loodrecht boven de schouder;
- Li-knie aan de binnenkant van de arm op de schouder;
- Re-hand op de elleboog van Uke en re-been staat voor/voorbij de schouder.

1.5 Geduwde kledingaanval van opzij op de schouder

Positie en aanval:

- Tori stapt naar voren en stelt zich ter hoogte van de Joseki op met de linkerzij naar Uke, het gezicht naar de Joseki. Nadat Tori zich opgesteld heeft stapt Uke naar rechts en benadert Uke schuin van opzij, buiten zijn gezichtsveld.
- Bij een juiste afstand pakt Uke met de rechterhand Tori bij de linkerschouder, stapt rechts in en duwt daarbij Tori voor zich uit. Hij vervolgt het duwen met een schuifpas links - rechts.

Verdediging:

- ❖ Tori stapt rechts schuin naar voren om het evenwicht te bewaren (herstelpas, met de beweging mee), maakt een kruispas links voor langs en stopt de beweging van Uke met een grote pas rechts. Hij houdt hierbij ruimte met de linkerarm.
- ❖ Tori stapt links in en voert een stoot (Gyaku-Tsuki) uit naar de zwevende ribben van Uke (Kiai) (de linkerarm wordt daarbij teruggetrokken op de heup); hij brengt gelijktijdig zijn hoofd onder de arm van Uke door en bevrijdt zich van Uke met de nek, door het hoofd omhoog te brengen.
- ❖ In een doorgaande draaiende beweging controleert hij Tori's arm met beide armen (Morote-Uke), brengt de rechterarm naar buiten naar Uke's pols en slaat met de linkerhand naar het voorhoofd van Uke. Het hoofd van Uke wordt daardoor achterover gebracht.
- ❖ Hij stapt rechts achter Uke, brengt zijn rechterarm voor Uke's keel, sluit de handen en voert, terwijl hij links naar achteren stapt, een naakte verwurging uit met de onderarm (Hadaka-Jime). Het voorhoofd wordt hierbij op de eigen rechter handrug gehouden om het gezicht te beschermen. Uke wordt tot overgave gedwongen.
- ❖ Tori duwt Uke terug en neemt afstand. Uke draait zich daarbij bij Tori vandaan met een rechtse draaipas en komt hierdoor met het gezicht naar Tori te staan.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



Details:

- Herstelpas rechts (met de beweging mee) links voorlangs, grote pas rechts (ruimte maken);
- Tai-sabaki van Tori li-om richting Uke om er onderdoor te draaien;
- Tegelijkertijd onderarm controle wering;
- Li-voet verplaatsen;
- Tegelijkertijd gyaku-tsuki naar de zij;
- Beide handen/armen brengen de re-arm van Uke naar beneden en achteren;
- Rechterhand controleert;
- Li-hand teisho naar voorhoofd (hoofd gaat naar achteren);
- Rechts voorlangs stappen;
- Re-arm sluit nek in en maakt een ushiro-hadaka-jime;
- Li-hand sluit aan en de onderarm op de rug;
- Tegelijkertijd re-wang van Tori duwt tegen zijkant van het hoofd van Uke;
- Naar achteren uit balans;
- Denk aan eigen voetenstand t.o.v. Uke.

SERIE 2 OMVATTINGEN

2.1. Middelaanval onder de armen

Positie en aanval:

Uke en Tori lopen naar elkaar toe en bij een juiste afstand stapt Uke rechts in en voert een middelaanval uit, onder de armen (net boven de band).

Verdediging:

- ❖ Tori stapt rechts naar achteren en draait daarbij het lichaam weg (Tai-Sabaki). In deze beweging pakt hij met de linkerhand het achterhoofd van Uke en duwt deze naar beneden. Op het moment dat Uke zich wil herstellen pakt Tori hem onder de kin en tilt het hoofd omhoog; hij maakt eendraaipas rechts - links naar achteren en brengt Uke naar de grond met een haar-kindraai (Atama-Ago-Gaeshi). Tijdens de val pakt hij de rechterarm van Uke.
- ❖ Tori zwaait zijn rechterbeen krachtig op en rond de verdediging af met een rechtse hieltrap (Kakato-Geri) naar het borstbeen van Uke (Kiai). Tori houdt bij de trap controle over de rechterarm van Uke).
- ❖ Tori brengt de rechterarm terug over Uke's hoofd en neemt afstand.

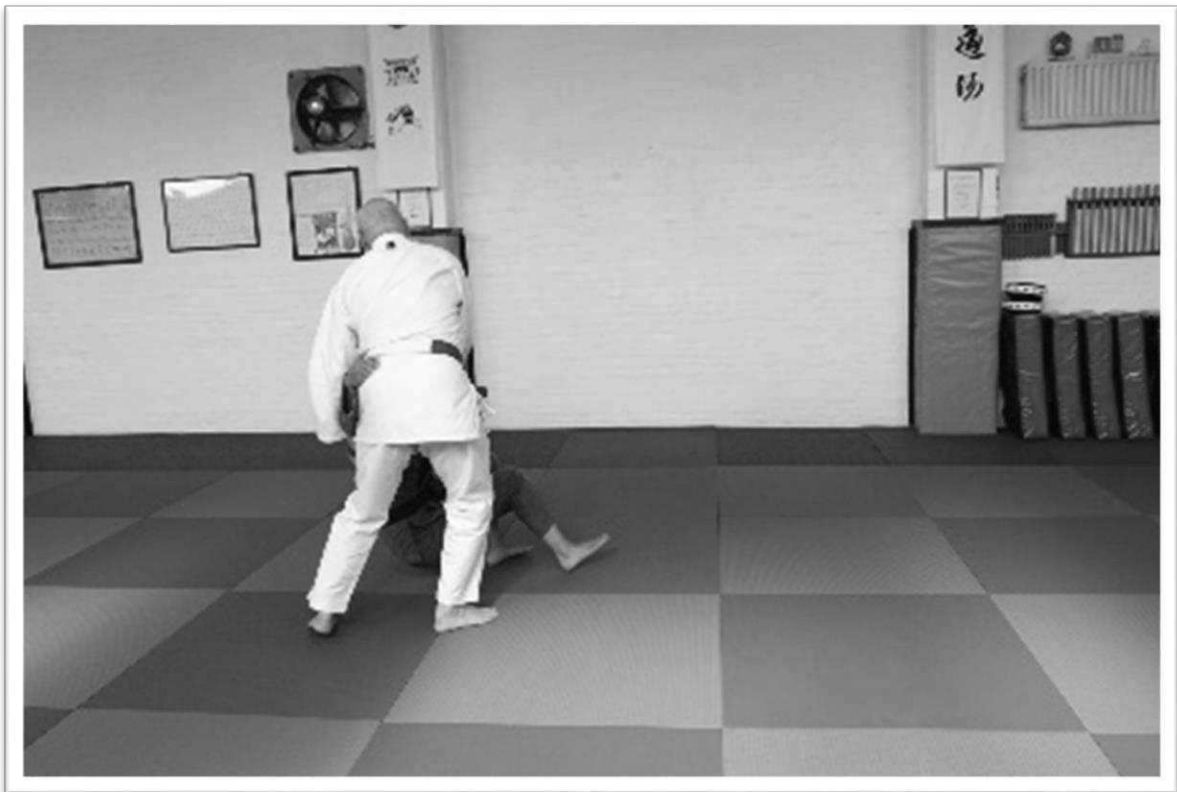
1.



2.



3.



4.



5.



6.



Details:

- Met re-been naar achteren stappen;
- Li-hand op het hoofd en re-hand aan de kin;
- Haarkindraai;
- Hoofd/nek controle naar schouder;
- Rechervoet zo verplaatsen dat linkervoet achterom kan stappen (tai-sabaki);
- Arm controle;
- Kakato-geri naar de plexus solaris.

2.2. Poging middelaanval van voren om de armen

Positie en aanval:

Tori en Uke lopen naar elkaar toe en bij een juiste afstand stapt Uke links in en voert een middelaanval (op ellebooghoogte) van voren uit, over de armen van Tori.

Verdediging:

- ❖ Tori stapt, in reactie op de poging van Uke, links kort terug en vangt zijn armen op met de onderarmen (Chudan-Morote-Uchi-Kakiwake).
- ❖ Tori omcirkelt met de linkerhand de rechterarm van Tori, laat de rechterarm verglijden naar Uke's rug en brengt Uke voorover uit balans. Hij stapt hierbij rechts - links in en werpt Uke, met daarbij de arm om het middel op bandhoogte, met een heupworp (O-Goshi).
- ❖ Tori brengt de linkerarm van Uke naar buiten en terwijl Tori's rechterknie Uke's flank controleert, voert hij een handkantslag (Shuto-Uchi) uit over de neusbrug van Uke (Kiai), brengt de arm terug en neemt afstand.

1.



2.



3.



4.



5.

