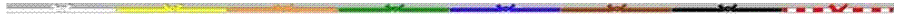




# Coolen Basic Training System

Kata's & Kapstokken & Drills

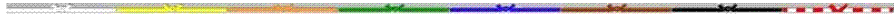






---

*Het leven is wat er met je gebeurt  
terwijl je druk bezig bent met maken van andere plannen*



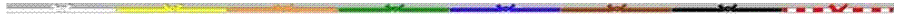


## Voorwoord

Ju-jitsu is geen sport, wel een levenswijze. Wanneer je in mijn ju-jitsu school komt trainen begin je aan een opleiding, geen vrijblijvend beetje sporten en het leren van trucjes, knepen en kunstjes maar een gedegen training van je fysieke- en geestelijke weerbaarheid. Je kunt tot een bepaald niveau trainen of het ju-jitsu beoefenen als een levensweg, zelfs tot op je oude dag.

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.

Een speciaal woord van dank aan Michiel Coolen, René van der Meijden en Luc Scheppers om Tori en of Uke te zijn.





## Inhoud

Voorwoord .....	5
Inhoud.....	7
Inleiding .....	9
Atemi- en Uke-waza.....	11
1. Atemi-waza.....	11
1.1. Kata 2.....	12
1.1.1. Kata 2 statisch solo .....	12
1.1.2. Kata 2 statisch duo.....	14
1.1.3. Kata 2 dynamisch solo .....	16
1.2. Kata 3.....	19
1.2.1. Kata 3 statisch solo .....	19
1.2.2. Kata 3 statisch duo.....	21
1.2.3. Kata 3 statisch solo-kruisvorm .....	23
1.2.4. Kata 3 dynamisch duo.....	25
1.3. Kata 4.....	26
1.3.1. Kata 4 statisch rechts solo.....	26
1.3.2. Kata 4 statisch (rechts) duo.....	29
1.3.3. Kata 4 statisch kruisvorm .....	31
1.3.4. Kata 4 dynamisch solo .....	35
2. Uke-waza.....	37
2.1. Kata 1.....	37
2.1.1. Kata 1 statisch solo .....	37
2.1.2. Kata 1 statisch duo.....	42
2.2. Kata 5.....	43
2.2.1. Kata 5 statisch solo .....	44
2.3. Kata 6 statisch solo kruisvorm .....	46
2.4. Kata 7.....	50
2.4.1. Kata 7 statisch solo .....	50
2.4.2. Kata 7 statisch duo.....	52
3. Wapens.....	55
3.1. Mes-kata.....	57
3.1.1. Mes statisch solo .....	57
3.1.2. Mes statisch duo.....	60



---

3.1.3. Mes dynamisch duo.....	62
3.2. Stok-kata (kaibo).....	71
3.2.1. Kaibo statisch solo .....	71
3.2.2. Kaibo statisch duo.....	74
3.2.3. Kaibo dynamisch duo.....	76
3.4. Tsue-kata solo.....	86
3.5. Pistoel-kata.....	89
3.5.1. Pistoel statisch duo.....	89
3.5.2. Pistoel dynamisch duo.....	92
3.6. Solo-kata nummer 5 met de Tsue als aanvalswapen .....	101
4. Kapstok kata's (staande).....	106
4.1. Kote-kansetsu-waza.....	106
4.2. Ude-hishigi.....	111
4.3. Ude-garami.....	116
4.4. Verwurgingen .....	123
5. Beweging drills (crosstraining).....	128
5.1. Elleboog stoten.....	128
5.2. Hoog – laag – shuto .....	128
5.3. Hoog – hoog - laag – laag .....	129
5.4. Stoot – hoekstoot – opstoot.....	129
5.5. Stoot 1 .....	130
5.6. Stoot 2 .....	130





## Inleiding

Het ju-jitsu is sinds het begin in 1939, vooral in Nederland voortdurend aan verandering onderhevig. Soms ten goede maar vaak ook ten nadele van het opleidingsniveau, examenniveau en transparantie naar de leerlingen toe.

De grootste verandering is de evolutie van een statische oefenvorm naar een dynamisch budovorm, waarin veel disciplines onder het dak van de ju-jitsu terug samenkomen.

Het Coolen Basic Training System is een vervolg op het Coolen Basic Attack System waarin de verantwoorde basis gelegd wordt voor een ontwikkeling tot de 1<sup>e</sup> Kyu (bruine band).

In het CBT-System worden verdere noodzakelijke vaardigheden, drills, kata's en kapstokken behandeld, uitgelegd en gedemonstreerd om een complete ju-jitsuka te worden.

Indien een meerwaarde voor een onderdeel is er een QR-code opgenomen, die na het scannen, het filmpje van het betreffende kata c.q. drill laat zien.

In hoofdstuk 1 zien we de atemi-kata's statisch en dynamisch uitgewerkt en gedemonstreerd. In hoofdstuk 2 worden, de uke-waza kata's statisch en dynamisch uitgewerkt en gedemonstreerd. De wapen kata's, stok, mes, pistool en tsue, worden in hoofdstuk 3 behandeld en gedemonstreerd. In hoofdstuk 4 worden de kapstokken gedemonstreerd en in hoofdstuk 5 via de QR-codes zijn de beweging drills, die in mijn dojo gebruikt worden, te zien.



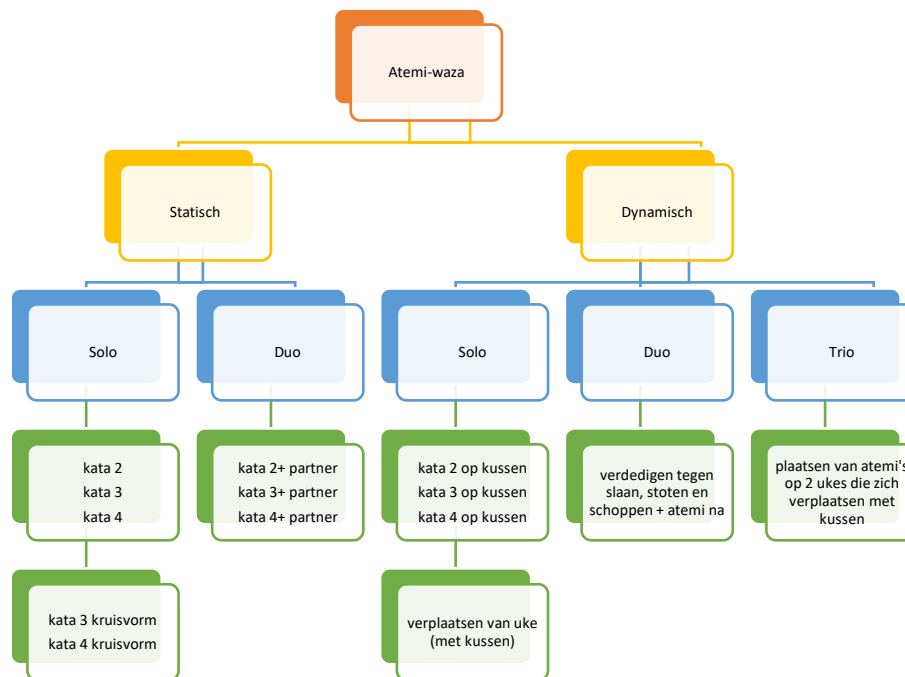
## Atemi- en Uke-waza

Wanneer we de Atemi-waza technieken als kata uitvoeren zijn combinaties mogelijk en toegestaan. Datzelfde geldt voor de Uke-waza technieken.

### 1. Atemi-waza

Bij de atemi-waza onderscheiden we: Geri-waza (traptechnieken), Uchi-waza (slagtechnieken) en Tsuki-waza (stoottechnieken).

Bij het uitvoeren van de Atemi-kata's hanteer ik het volgende model:



## 1.1. Kata 2

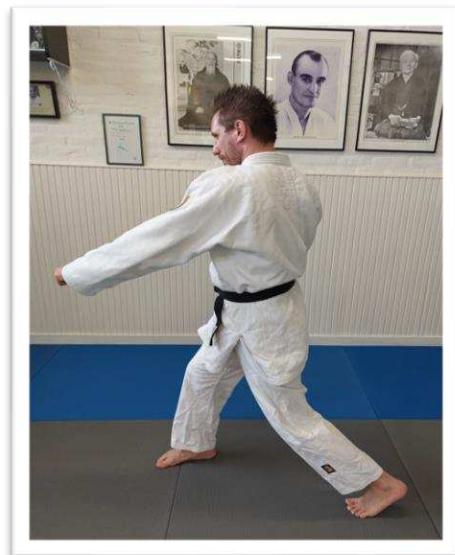
### 1.1.1. Kata 2 statisch solo

1. Jodan-tsuki rechts
2. Gyaku-tsuki-links
3. Hiza-geri-links
4. Empi-tsuki-uchi-links
5. Age-empi-uchi-rechts
6. Mawashi-hiza-geri-rechts
7. Atama mae-ate
8. Atama-ushiro-ate

#### 1. Jodan-tsuki rechts



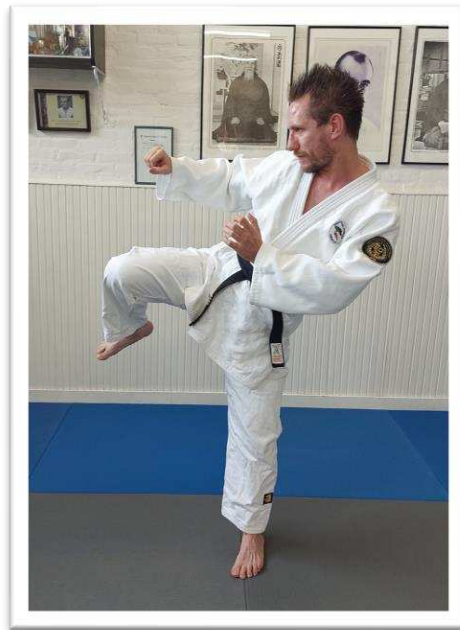
#### 2. Gyaku-tsuki-links



5. Hiza-geri-links



6. Mawashi-hiza-geri-rechts



3. Empi-tsuki-uchi-links



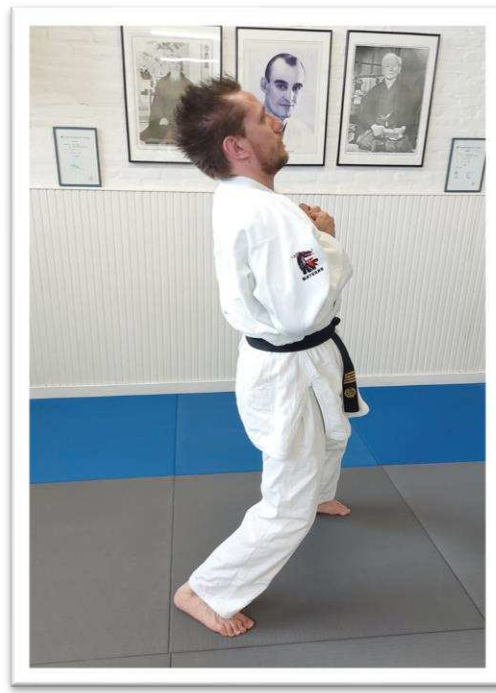
4. Age-empi-uchi-rechts



### 7. Atama mae-ate



### 8. Atama-ushiro-ate



### 1.1.2. Kata 2 statisch duo

#### 1. Jodan-tsuki rechts



#### 2. Gyaku-tsuki-links

