

Jiyu Ippon Kumite 1e Dan Shotokan 4e Platform



Beiden staan in MUSUBI DACHI tegenover elkaar, REI (groet)	
TORI (de aanvaller) staat op minstens 2 à 3 meter afstand van UKE (de verdediger)	
Beiden gaan tegelijkertijd naar YOI DACHI (gereed stand) eerst de linker- en dan de rechtervoet verplaatsen	
TORI stapt dynamisch met het linkerbeen naar voren in JIYU KAMAE (gevechtshouding)	UKE stapt dynamisch met het rechterbeen naar achteren in JIYU KAMAE (gevechtshouding)
TORI valt 4x linksvoor en 4x rechtsvoor aan	UKE verdedigt 4x + tegenaanval linksvoor en 4x rechtsvoor
De aanvallen zijn JODAN - CHUDAN - MAE GERI - MAWASHI GERI	
De aanval vindt plaats tussen de 2 en 5 seconden na de aankondiging van de aanvalstechniek	
De aanvaller plaatst een goed gecontroleerde en realistische aanval	
De weringen zijn AGE UKE - SOTO UKE - GEDAN BARAI - UCHI UKE	
De afweer correct uitvoeren en even vastzetten in een goede stand, met aandacht voor de HIKITE	
De afweer moet de aanval op de juiste plaats raken	
De tegenaanvallen zijn GYAKU TEISHO UCHI - MAWASHI GERI - GYAKU SHUTO UCHI - GYAKU TSUKI	
Juiste timing en afstand, er dient een goede samenhang tussen de afweer en tegenaanval te zijn	
ZANSHIN het volledige behoud van energie na correcte uitvoering van de tegenaanval	
Jiyu Ippon Kumite dient dynamisch en in een vrije beweging uitgevoerd te worden	
TORI kondigt de aanval aan en zoekt de juiste afstand	UKE wacht op de aanval met een goede ZANCHIN (focus)
TORI valt snel aan met de intentie om te raken	UKE weert af in HAMNI DACHI (uitgedraaide heupstand)
Stand en houding na de aanval verzorgen	Tegenaanval is krachtig en snel met KIAI (korte kreet)
Na de aanval naar achteren stappen naar gevechtshouding	Na de tegenaanval weer naar gevechtshouding gaan
1. JODAN - AGE UKE + GYAKU TEISHO UCHI (linksvoor)	
↓ Schuifpas met het rechterbeen recht achteruit naar achteren en afweer met links AGE UKE in ZKD (heup uitdraaien) rechterpols van aanvaller vastgrijpen met de linkerhand en inkomen met beide voeten naar voren YORI ASHI (schuifpas) tegenaanval met rechts GYAKU TEISHO UCHI (slag met de palm van de hand) onder de kin, de rechterhand gaat vanuit HIKITE in rechte lijn omhoog, trek de arm van aanvaller naar beneden (tegenaanval even vastzetten)	
2. CHUDAN - SOTO UKE + MAWASHI GERI (linksvoor)	
↙ Wegdraaien met het rechterbeen uit de lijn naar links en afweer met links SOTO UKE in ZKD (heup uitdraaien) de voorste voet naar achteren verplaatsen om ruimte te creëren, rechterarm naar voren brengen tegenaanval met rechts MAWASHI GERI CHUDAN (cirkeltrap met de wreef van de voet) op het lichaam na de trap de voet weer schuin achterwaarts neerzetten (naar gevechtshouding)	
3. MAE GERI - GEDAN BARAI + GYAKU SHUTO UCHI (linksvoor)	
↘ Schuifpas met het rechterbeen uit de lijn naar rechts en afweer met links GEDAN BARAI in ZKD (heup uitdraaien) inkomen met beide voeten naar voren YORI ASHI (schuifpas) tegenaanval met rechts GYAKU SHUTO UCHI (slag met de pinkkant van de open hand) hand hoog opwapenen slag van boven naar beneden naar zijkant hals (tegenaanval even vastzetten)	
4. MAWASHI GERI - UCHI UKE + GYAKU TSUKI (linksvoor)	
↘ Schuifpas met het rechterbeen uit de lijn naar rechts en afweer met links UCHI UKE in ZKD (heup uitdraaien) tegenaanval met rechts GYAKU TSUKI CHUDAN (tegengestelde stoot) op de maag houd tijdens de stoot de achterste hiel aan de vloer en zet de heup goed in (tegenaanval even vastzetten) afstand nemen door met het achterste been achteruit te schuiven (naar gevechtshouding)	
Na 4 aanvallen linksvoor tegelijkertijd HANTAI KAMAE (wissel van been) dan 4 aanvallen rechtsvoor	
Beiden eindigen rechtsvoor in JIYU KAMAE (gevechtshouding)	
Na 4 aanvallen linksvoor en 4 aanvallen rechtsvoor (8 in totaal) de Jiyu Ippon Kumite afsluiten	
TORI (de aanvaller) stapt met het rechterbeen naar achteren in YOI DACHI (basisstand)	UKE (de verdediger) stapt met het linkerbeen naar voren in YOI DACHI (basisstand)
Beiden staan in MUSUBI DACHI tegenover elkaar, REI (groet)	