

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)	



BETEKENIS EN AANDACHTSPUNTEN JIYU IPPON KUMITE

Betekenis JIYU IPPON KUMITE

JIYU betekent vrij (vrij bewegende vorm) IPPON (uitdrukking voor één) KUMITE (partner vorm)
Uitspraak JI (Engelse J, dji) YU (neigt naar djoe) IPPON (de P iets langer aanhouden) KUMITE (een korte e)

JIYU IPPON KUMITE bestaat uit

Aanvalsactie: een beginstand, een uitval, een aanval en een eindstand

Verdedigingsactie: een beginstand, een afweer, een tegenaanval en een eindstand

TORI (de aanvaller) moet beantwoorden aan volgende voorwaarden

De beginstand JIYU KAMAE, gevechtshouding (gekruiste opstelling)

De aankondiging van de aanvalstechniek gebeurt op een duidelijk, maar beheerste wijze

De aanvaller moet hierbij vrij bewegen, schijnbewegingen zijn niet toegestaan

Tijdens de voorbereiding van de aanval, mag de aanvaller niet wisselen van been

Tijdens de aanval zelf moet de aanvaller een volledige stap naar voren maken

De aanvaller moet de verdediger de kans geven om een tegenaanval te plaatsen

De aanvaller stapt na de aanval achterwaarts terug naar gevechtshouding

Aandachtspunten m.b.t. de aanval

De aanval moet nauwkeurig en doelgericht zijn met hoge startsnelheid en duidelijke verplaatsing

Belangrijk zijn juiste timing, goede techniek, correcte stand, lichaamshouding en stabiliteit

De kracht moet gefocust zijn op het doel met volledige lichaamsinzet

Tijdens de aanval moet de aanvaller het aspect 'zelfbescherming' in acht nemen

Een aanvaller mag niet binnen de gevechtsafstand van de verdediger komen

UKE (de verdediger) moet beantwoorden aan volgende voorwaarden

De aanval moet met een correcte afweerteknik gewerd worden gelijktijdig met een verplaatsing

De afweer moet even vastgezet worden met aandacht voor de HIKITE (teruggetrokken vuist)

Het lichaam moet één geheel vormen en de kracht moet hierbij gefocust zijn op de afweer

Juiste plaatsing, de afweer moet de aanval op de juiste plaats raken

Juiste timing, de afweer moet op het juiste moment de aanval uit de lijn brengen

De tegenaanval is in timing gekoppeld aan de afweer

Juiste afstand, de afstand van de aanvaller moet een efficiënte tegenaanval toelaten

Aandachtspunten m.b.t. de tegenaanval

De tegenaanval moet doelgericht zijn met een goede stand, lichaamshouding en stabiliteit

Goede vorm, de tegenaanval moet technisch correct uitgevoerd worden

Het lichaam moet één geheel vormen en de kracht moet hierbij gefocust zijn op het doel

Juiste timing en afstand, een goede samenhang tussen de afweer en de tegenaanval

Juiste afstand, de tegenaanval moet het doel gecontroleerd kunnen raken

ZANSHIN (focus), het volledige behoud van energie na uitvoering van de tegenaanval

Veegtechnieken en worpen zijn tijdens de tegenaanval niet toegestaan

De verdediger gaat na de tegenaanval terug naar gevechtshouding

Nadruk in JIYU IPPON KUMITE

De nadruk in JIYU IPPON KUMITE ligt op de aanval, de afweer en de tegenaanval

Op de effectiviteit door gebruik te maken van de juiste keuze van de techniek en afstand

Je weet welke aanval komt, dus je moet afweren met een verplaatsing in een stevige stand

Er moet een arm tussen de aanval en je hoofd of lichaam zijn, voor je eigen veiligheid

Door een goede afweer te maken creëer je een opening voor een tegenaanval

Reageer met een snelle tegenaanval, de tegenaanval is bedoeld om de aanvaller uit te schakelen