



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) JUU (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 de JIYU IPPON KUMITE ligt op de aanval, de afweer en de tegenaanval.

Op de standen, op balans, de heupinzet en op de coördinatie.

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