

EBO-NO-KATA

Door het trainen van een kata leert de sporter zijn technische vaardigheden te vergroten. Het Ebo-No-Kata, wat ontwikkeld is door Mario den Edel en Wim Boersma, bevat de meest voorkomende handelingen van een aanvaller (Uke) en leert de verdediger (Tori) hiermee effectief om te gaan. Het Ebo-No-Kata is nu een belangrijk examen onderdeel bij de nationale JBN Dan-graden.

Het Ebo-No-Kata bestaat totaal uit twintig aanvallen en verdedigingen.
Het is onderverdeeld in vier series met vijf aanvallen en verdedigingen.

Serie 1: Vast pakken (Grabbing);

Serie 2: Omvattingen (Embracing);

Serie 3: Stoten en trappen (Punching and kicking);

Serie 4: Wapens (Weapons).

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 overeen 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 naar Uke, de stok (Kaibo) 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 1.

Algemeen bij verdedigingen tegen gewapende aanvallen:

Na elke verdediging wordt Uke door Tori ontwapend. Tori neemt vervolgens afstand en neemt een parate houding aan met het wapen (wapen in de rechterhand). Uke gaat staan met de benen licht gespreid (Shizentai). Door iets bij te sluiten geeft hij te kennen de aanval niet te willen voortzetten, waarop Tori het wapen op de grond legt en naar de volgende startpositie gaat. Nadat Tori het wapen op de grond heeft gelegd loopt Uke naar het wapen, knielt links, neemt het wapen op met de rechterhand neemt het over in de linkerhand op de heup en gaat naar de startpositie voor de volgende aanval of gaat naar de plek waar de wapens neergelegd zijn.

Afsluitingsceremonie

- Na de stok met de rechterhand te hebben opgeraapt en op de linkerheup te hebben gebracht gaat Uke rechtstreeks naar de plaats waar het mes ligt, knielt links - rechts pakt de stok over in de rechterhand en legt het weg.
- Uke brengt zijn kleding geknield in orde, terwijl Tori dit staande doet.
- Uke pakt beide wapens een voor een op met de rechterhand en brengt ze in de linkerhand op de linkerheup; gaat staan, rechts - links, draait met het gezicht langs de Joseki, stapt links, rechts, sluit links bij; beiden staan in de beginpositie.
- Uke en Tori maken beiden een sluitpas rechts - links achterwaarts naar de beginpositie (ongeveer weer 6 m). Het Kata wordt afgesloten met een staande groet naar elkaar (Ritsu-Rei) en vervolgens naar de Joseki (Ritsu-Rei).

SERIE 1 - PAKKINGEN

1.1. Polsaanval met twee handen aan een pols. (Tori heeft de joseki rechts)



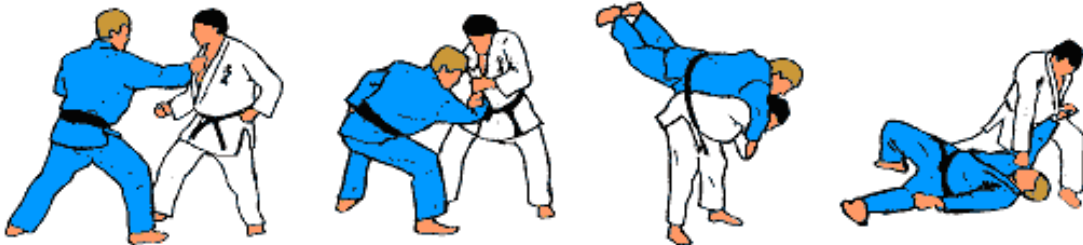
Positie en aanval:

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 neer en neemt afstand.

1.2. Kledingaanval met rechterhand aan de revers. (Tori heeft de joseki links)



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 rechter knie 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.

1.3. Poging wurging van voren. (Tori heeft de joseki rechts)



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.

1.4. Wurging van opzij. (Tori heeft de joseki links)



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 linker knie 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.

1.5. Geduwde kledingaansval van opzij op de schouder. (Tori heeft de Joseki rechts)



Positie en aanval:

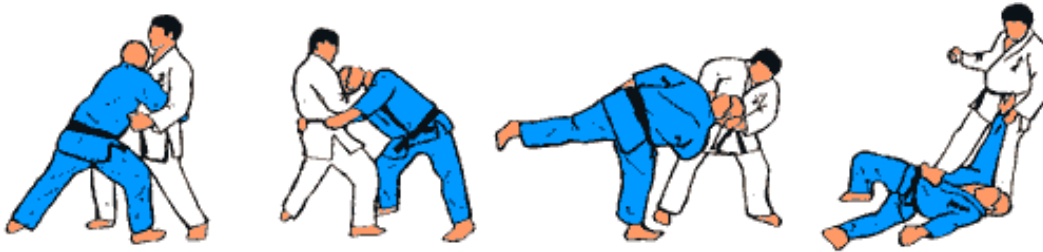
- Tori stapt naar voren en stelt zich ter hoogte van de Joseki op met de linkerzij naar Uke, het gezicht naar de Joseki. Nadat Tori zich opgesteld heeft stapt Uke naar rechts en benadert Uke schuin van opzij, buiten zijn gezichtsveld.
- Bij een juiste afstand pakt Uke met de rechterhand Tori bij de linkerschouder, 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.

SERIE 2 - OMVATTINGEN

2.1. Middelaanval onder de armen. (Tori heeft de joseki rechts)



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 (op Obi-hoogte).

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 een draaipas rechts - links naar achteren en brengt Uke naar de grond met een haar-kindraai (Ata-ma-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 (Kagato-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.

2.2. Poging middelaanval van voren om de armen. (Tori heeft de joseki links)



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 (Gedan-Kakewaki-Uke).
- Tori omcirkelt met de linkerhand de rechterarm van Uke, laat de rechterarm verglijden naar Uke's rug en brengt Uke voorover uit balans. Hij stapt hierbij rechts - links in en werpt Uke 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.

2.3. Hoofdaanval van opzij. (Tori heeft de joseki rechts)



Positie en aanval:

- Tori stapt naar voren en stelt zich ter hoogte van de Joseki op met de linkerzij naar Uke en het gezicht naar de Joseki. Nadat Tori zich opgesteld heeft, stapt Uke naar rechts en benadert Uke schuin van opzij, buiten zijn gezichtsveld.
- Uke pakt met de linkerhand het hoofd van Tori, duwt het hoofd naar beneden, grijpt met de rechterarm om het hoofd van Uke en duwt zijn hoofd naar beneden met een hoofdaanval van opzij.

Verdediging:

- Tori pakt Uke met de linkerarm om de heup en pakt gelijktijdig zijn rechterpols. Tori duwt omhoog en plaatst hierbij de linkervoet naar voren. Uke duwt Tori vervolgens weer naar beneden. Tori geeft mee met deze beweging, zwaait zijn rechterbeen met een draai van het lichaam tussen de benen van Uke en voert een zijwaartse wielworp (Yoko-Guruma) uit.
- Na de worp houdt Tori Uke's pols vast, pakt met de linkerhand over in de kraag en duwt de rechterknie in zijn rug ter hoogte van de band. Tori duwt Uke's arm gebogen omhoog op zijn rug (duim richting nek) en zet daarmee een schouderklem aan (Ude-Garami). Uke wordt tot overgave gedwongen.
- Tori komt omhoog op de linkerknie, hij blijft Uke controleren door spanning te houden op zijn gebogen arm zodat Uke niet terug kan rollen. Tori gaat staan en neemt afstand.

2.4. Hoofdaanval van voren. (Tori heeft de joseki links)



Positie en aanval:

- Tori en Uke lopen naar elkaar toe, tot op voldoende afstand. Uke pakt Tori met de rechterhand achter het hoofd van Tori en trekt hem voorover. Uke brengt de linkerarm om het hoofd van Tori en voert een hoofdaanval van voren uit, met de linkerarm.

Verdediging:

- Tori maakt een pas links naar achteren, draait daarbij het lichaam weg om een eventuele kniestoot te ontwijken en voert daarbij een rechtse opstoot (Kia) uit naar de ribben van Uke (Ura-Tsuki).
- Tori brengt de linkerarm om het hoofd van Uke (langs de kaakrand), pakt zijn eigen pols vast en voert, terwijl hij links naar voren stapt, door het strekken van de rug (Hara) een nekklem (Kubi-Kansetsu) uit. Uke wordt hiermee uitgeschakeld.
- Tori plaatst de rechterhand op het lichaam van Uke, maakt een draaipas rechts - links naar achteren en duwt hem van zich af naar de grond. Tori neemt afstand.

2.5. Hoofdaanval van achteren. (Tori heeft de joseki rechts)



Positie en aanval:

- Tori stapt naar voren en stelt zich ter hoogte van de Joseki op met de rug naar Uke. Nadat Tori zich opgesteld heeft loopt Uke naar Tori. Bij een juiste afstand pakt Uke, rechts naar voren stappend, Tori met de linkerhand aan de schouder en pakt hem met de rechterarm om de hals. Uke trekt Tori, links naar achteren stappend met schuifpassen (Tsugi-Ashi) achterover uit balans.

Verdediging:

- Tori pakt met beide handen de rechteronderarm van Uke en trekt de arm naar beneden. Vervolgens duwt hij Uke, met korte pasjes achterwaarts verplaatsend, met de schouders naar achteren.
- Op het moment dat Uke zijn balans dreigt kwijt te raken en zich wil herstellen door zijn linkerbeen naar achteren te plaatsen, brengt Tori zijn linkerbeen naar voren en laat zich naar links draaiend achterover vallen. Hij neemt Uke mee in deze beweging en werpt hem met een schroevende offerworp (Maki-Komi) over zich heen.
- Tori houdt tijdens de worp goed contact met Uke en komt met zijn schouders bruggend op Uke te liggen. Tori laat de linkerhand los en plaatst een elleboogstoot (Empi-Oroshi) naar het kruis van Uke (Kiai).
- Tori pakt met de linkerhand over de handrug van Uke, draait terug en voert een polsklem (Kote-Gaeshi) uit waarbij hij de elleboog controleert met de rechterhand; hij houdt hierbij het hoofd laag. Uke wordt tot overgave gedwongen.
- Tori draait door in de richting van het hoofd van Uke en komt daarbij op de rechterknie. Hij legt de arm van Uke gecontroleerd langs zijn hoofd op de grond, komt omhoog en neemt afstand.

SERIE 3 - STOTEN, SLAGEN EN SCHOPPEN

3.1. Rechte stoot met rechterarm naar het hoofd (Oi-Tsuki-Jodan). (Tori heeft de joseki rechts)



Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen beiden een parate houding aan, Tori heeft zijn dekking laag. Beiden staan links voor.
- Uke ziet een opening, stapt rechts ruim in en voert een rechte stoot (Oi-Tsuki-Jodan) uit naar het hoofd van Tori.

Verdediging:

- Tori stapt met een linkse uitvalpas uit de baan van de aanval, weert met de linkerpols op de elleboog van Uke en haakt gelijktijdig met de rechterpols aan de binnenkant van Uke's pols. Hij draait hierbij het bovenlichaam met de linkse wering mee en de arm van Uke wordt ingeklemd. Hij duwt de arm van Uke gecontroleerd aan de elleboog naar beneden waardoor Uke voorover komt. Tori stapt met het rechterbeen voor Uke en plaats daarbij een rechtse handkantslag (Shu-to-Uchi) naar zijn nek.
- Tori pakt met de rechterhand onder de kin van Uke en met de linkerhand het achterhoofd; hij brengt het hoofd van Uke omhoog en brengt hem met een draaipas rechts - links naar achteren, met een haar-kindraai (Atama-Ago-Gaeshi) naar de grond en neemt afstand.

3.2. Rechte stoot met de rechterarm naar de buik (Gyaku-Tsuki-Chudan). (Tori heeft de joseki links)



Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen een parate houding aan, Tori heeft zijn dekking hoog. Beiden staan links voor.
- Uke ziet een opening, stapt rechts bij en plaatst, terwijl hij links versnellend een uitvalspas uitvoert, een tegengestelde stoot (Gyaku-Tsuki-Chudan) naar de buik van Tori (solar-plexus)

Verdediging:

- Tori stapt, met een linkse uitvalspas schuin naar voren, uit de baan van de stoot en blokt met de rechterarm neerwaarts op de buitenkant van de arm van Uke (Gedan-Barai); de linkerhand wordt hierbij beschermend bij het hoofd gehouden.
- Tori brengt de linkerhand achter de elleboog van Uke, slaat de rechterarm om zijn hoofd, daarbij zijn rechterarm insluitend. Hij pakt de rechterhand met de linker vast en sluit het hoofd in met beide armen (Kata-Gatame). Hij trekt hierbij het hoofd van Uke naar zich toe waardoor Uke uit balans komt. Tori draait in en werpt met nekworp (Kubi-Nage).
- Op de grond voert Tori met de rechervoet een neerwaartse hieltrap uit naar het hoofd van Uke. Uke ontwijkt de trap door met het hoofd opzij te gaan. Tori plaatst, in een doorgaande beweging, de rechervoet onder de nek van Uke, gaat liggen, plaatst zijn linkervoet tegen zijn rechteronderbeen en voert Ude-Hishigi-Juji-Gatame uit. Uke wordt tot overgave gedwongen.
- Tori brengt het linkerbeen naar buiten, zwaait het rechterbeen over de arm van Uke en komt omhoog via de linkerknie. Tori gaat staan en neemt afstand.

3.3. Handkantslag (Gyaku-Shuto-Uchi). (Tori heeft de joseki rechts)



Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen een parate houding aan. Beiden staan links voor.
- Uke stapt rechts bij en plaatst, terwijl hij links versnellend instapt, een rechtse handkantslag (Shuto-Uchi) naar de nek van Tori.

Verdediging:

- Tori stapt rechts schuin naar voren met de slag mee (draaipas naar binnen) en weert de slag met de linkerarm en voert gelijktijdig een handkantslag (Shuto-Uchi) uit met de rechterhand naar de hals van Uke.
- Tori pakt Uke's pols vast met beide handen en voert zijn arm, links doorstappend, door. De arm van Uke wordt hierbij verdraaid en Uke komt daardoor met de rechtervoet naar voren en raakt achterwaarts uit balans. Tori draait onder de arm van Uke door en werpt hem achterwaarts naar de grond door hem aan de arm naar beneden te trekken (Shiho-Nage).
- Tori zet de rechterknie in de rechteroksel van Uke, de linkervoet schuift, ruimte makend, naar buiten (knie op). Tori trekt Uke's arm, aan de pols gebogen met de handrug tegen de mat, naar zich toe. Hierdoor ontstaat een schouder torsie (Ude-Garami) waardoor Uke tot overgave gedwongen wordt.
- Tori komt omhoog, controleert daarbij de gebogen arm van Uke aan de elleboog en neemt afstand.

3.4. Voorwaartse trap (Mae-Geri). (Tori heeft de joseki links)



Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen een parate houding aan. Beiden staan links voor.
- Uke stapt links versnellend naar voren en plaatst een rechtse voorwaartse trap naar de buik (solarplexus) van Tori (Mae-Geri).

Verdediging:

- Tori stapt links schuin naar voren uit de baan van de aanval en voert gelijktijdig rechts een laag (veeg)blok (Gedan-Barai) uit. Hij haakt in een doorgaande beweging (Sukui-Uke) Uke's been en pakt hem met de linkerarm om het middel, hij stapt hierbij rechts bij zodat hij onder Uke's zwaartepunt komt. Tori werpt Uke met een tillende beweging (Sukui-Nage) waarbij hij het standbeen van Uke wegveegt.
- Tori brengt de rechterknie naar de grond, brengt de rechterarm van Uke naar zijn linkerflank en voert gelijktijdig een rechtse elleboogslag (Empi-Oroshi) uit, op de borst van Uke (Kiai).
- Tori gaat staan en neemt afstand.

3.5. Ronde trap naar de buik (Mawashi-Geri). (Tori heeft de joseki rechts)



Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen een parate houding aan. Uke staat links voor, Tori rechts.
- Uke stapt links versnellend naar voren en voert een rechtse horizontale cirkeltrap uit naar de buik van Tori (Mawashi-Geri).

Verdediging:

- Tori stapt rechts in (Irimi), weert de schop met de linkerarm met een laag (veeg)blok (Gedan-Barai) en haakt daarbij het been van Uke (Sukui-Uke). In een doorgaande beweging plaatst Tori een handpalmstoot (Teisho) op de borst van Uke en pakt met dezelfde hand zijn linkerrevers. Tori haakt het standbeen van Uke van binnen uit weg waardoor Uke op zijn rug valt (O-Uchi-Gari).
- Tori blijft het rechterbeen van Uke controleren, haakt met de rechterarm om het linkeronderbeen van Uke en tilt Uke aan de benen op. Uke komt in schouderstand (hoog optrekken). Tori maakt indien nodig ruimte door zijn rechervoet naar achteren te verplaatsen en zwaait het linkerbeen over Uke, Uke wordt daarbij op zijn buik gekeerd. Tori duwt met zijn linkerhand het rechterbeen van Uke op de grond, knielt over het onderbeen en controleert daarbij met de linkerscheen het rechterbeen van Uke. Hij pakt met de rechterhand onder de linkerknie van Uke en voert, met een tillende voorwaartse beweging (Hara) een klem uit over Uke's kuit (Kanuki-Ashi-Gatame, gebruik makend van drukpunt). Uke wordt tot overgave gedwongen.
- Tori legt het been beheerst weg, komt omhoog en neemt afstand.

SERIE 4 - GEWAPENDE AANVALLEN MET TANTO EN KAIBO

4.1. Messteek van boven. (Tori heeft de joseki rechts)



Uke haalt het mes (Tanto) voor de eerste gewapende aanval.

- Uke draait vanuit de beginpositie rechtsom, stapt links - rechts, sluit bij en knielt voor de wapens (links - rechts).
- Uke pakt het mes met de rechterhand en stopt het aan de linkerzijde in de Obi, verborgen onder zijn Gi.
- Uke gaat vervolgens staan, draait rechtsom en gaat naar startpositie 1.

Positie en aanval.

- Uke en Tori lopen naar elkaar toe. Uke trekt het mes bij een linkse voorwaartse pas en voert, rechts naar voren stappend, direct een rechte messteek van boven uit naar de hals van Tori.
- Op het moment dat Tori de hand van Uke naar het mes ziet gaan stapt hij onmiddellijk in een parate houding (links voor).

Verdediging.

- Tori valt links uit met een uitvalspas naast Uke, blokt met de linkerpols (Age-Uke) de aanval (voordat de arm boven de schouder is) en voert gelijktijdig een Teisho uit naar het gezicht van Uke (Kiai) waardoor het hoofd van Uke achterover gaat.
- Tori slaat de rechteronderarm tegen de achterzijde van de elleboog waardoor de elleboog van Uke naar voren komt en Uke nog verder achterover uit balans raakt. Hij pakt met de rechterhand over de eigen linkerpols en sluit de ellebogen. Door rechts in te stappen en de gebogen arm verder in de richting van zijn band te trekken brengt hij Uke achterwaarts naar de grond.
- Tori zet de rechterknie in de rechteroksel van Uke, de linkervoet schuift, ruimte makend, naar buiten (knie op). Tori trekt de arm van Uke gebogen naar zich toe, waarbij de bovenkant van de pols over de mat wordt getrokken. Hierdoor ontstaat een polsbugklem gecombineerd met een schoudertorsie (Ude-Garami). Door de druk op het polsgewricht kan Uke het mes niet vasthouden en wordt tot overgave gedwongen.
- Tori ontwapent Uke, komt omhoog en neemt afstand met het wapen.

4.2. Messteek naar de buik, linkerbeen voor. (Tori heeft de joseki links)



Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen een parate houding aan. Uke pakt daarbij het mes over in de rechterhand, gereed om de aanval uit te voeren. Beiden staan links voor.
- Uke stapt rechts bij en links versnellend uit en voert daarbij een rechtse messteek uit naar de buik van Tori (Gyaku).

Verdediging:

- Tori stapt links schuin naar buiten draait daarbij het lichaam (Tai-Sabaki) uit de baan van de messteek. Hij weert met de linkerhand (vingers naar boven), pakt de pols van Uke van boven (duim op de handrug) en geeft tegelijkertijd een vuiststoot naar het gezicht van Uke (Tate-Tsuki).
- Tori pakt met zijn linkerhand over de hand van Uke, met de duim op de handrug. Hij omklemt met de rechterhand de hand van Tori om de pinkzijde en zet pols en onderarm goed vast tegen zijn buik, zodat de hand met het mes niet teruggetrokken kan worden. Tori stapt rechts schuin naar voren en draait achterom met een draaipas links en dwingt Uke naar de grond met Kote-Gaeshi.
- Tori trekt de arm naar buiten om te voorkomen dat Uke op zijn buik draait; draait op het linkerbeen linksom en voert daarbij een hieltrap met de rechtervoet uit naar het hoofd van Uke om te voorkomen dat Uke omhoog komt.
- Tori plaatst de rechtervoet in de elleboog van Uke (de elleboog wordt daarbij onder de schouderlijn gebracht) en stapt links naar achteren met de hiel tegen Uke, onder zijn band. Hij draait linksom en zet, verder draaiend, een polsklem aan.
- Uke geeft op; Tori ontwapent Uke met de rechterhand, komt omhoog en neemt afstand met het wapen.

4.3. Messteek van binnen naar de rechterzijde van hals. (Tori heeft de joseki rechts)



Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen een parate houding aan. Uke pakt daarbij het mes over in de rechterhand en brengt deze achter zijn rug. Beiden staan met links voor.
- Uke stapt rechts in en voert een rechtse messteek van binnen uit naar de rechterzijde van de hals van Tori.

Verdediging:

- Tori stapt rechts kruislings in en blokt met de rechterhand op de onderarm; hij omvat de rechterpols van Uke en neemt de arm in een doorgaande beweging met een dubbeldpasdraai, links - rechts naar achteren, mee. Tori plaatst daarbij de linkervuist achter de kin van Uke en trekt met de rechterhand de arm van Uke tegen zijn borst; met de linkervuist trekt hij het hoofd van Uke achterover tegen zijn schouder, waardoor Uke achterwaarts uit balans raakt.
- Tori stapt rechts versnellend naar voren en trapt Uke met de linkerscheen achter tegen het rechterbeen boven de knie, waardoor Uke achterover geworpen wordt.
- Tori vangt Uke op door naar achteren te knielen op de linker knie, hij overstrekt met de rechterhand de elleboog van Uke via het bovenbeen; de linkerhand controleert hierbij de nek in een neerwaarts duwende beweging, waarbij de duim in het drukpunt onder het rechteroor gedruwd wordt. Uke wordt tot overgave gedwongen.

- Tori haalt het mes uit Uke's hand met de rechterhand en blijft daarbij het hoofd van Uke controleren. Hij komt omhoog en neemt afstand.

4.4. Stokslag van boven het het hoofd. (Tori heeft de joseki links)



Uke brengt het mes weg en haalt de stok (Kaibo).

- Nadat Uke het mes opgeraapt en in zijn linkerhand op de heup heeft gebracht, loopt hij naar de plaats van de wapens.
- Uke knielt links - rechts en pakt het mes in de rechterhand en legt dit op zijn plaats. Hij neemt de stok op met zijn rechterhand en brengt het wapen in de linkerhand op zijn heup.
- Uke gaat staan, rechts - links, draait zich om, loopt twee passen naar voren en stelt zich op voor de volgende aanval (werkafstand).

Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen beiden in. Uke pakt daarbij de stok in de rechterhand en beiden nemen een parate houding aan en staan daarbij links voor.
- Uke stapt rechts naar voren en voert een stokslag van boven op het hoofd van Tori uit.

Verdediging.

- Tori stapt links in, weert met de rechteronderarm en geeft met de linkervuist gelijktijdig een stoot naar de zijkant op de ribben van Uke (Ura-Tsuki).
- Tori pakt de pols van Uke, voert de arm door naar beneden en pakt de pinkzijde van Uke's vuist in de linkerhand; draait rechts - links stappend (dubbelpas draai) onder Uke's arm door waardoor een opstuwende polsklem ontstaat (Kote-Hineri). Uke wordt daarbij naar achteren gedwongen.
- Tori plaatst de rechterhand achter de elleboog van Uke, draait linksom en trekt de arm met een ruk zijwaarts zodat Uke de stok niet kan overpakken. Uke wordt verder voorover op zijn buik gedwongen met neerwaartse druk achter de elleboog (Ude-Osae).
- Door druk uit te oefenen op de elleboog, gecombineerd met controle met de rechterknie wordt Uke, door de armoveerstrekking, tot overgave gedwongen.
- Tori neemt de stok met de rechterhand, draaiend naar rechts, uit de hand van Uke en neemt met het wapen afstand.

4.5. Stokslag van buiten naar het hoofd. (Tori heeft de joseki rechts)



Positie en aanval.

- Tori en Uke stappen beide in, Uke pakt daarbij de stok over in de rechterhand. Beiden nemen een parate houding aan en staan daarbij met rechts voor.
- Uke stapt links naar voren en maakt een stokslag van schuin van boven, naar de zijkant van het hoofd van Uke (Gyaku).

Verdediging:

- Tori stapt rechts in en blokt links met een hoog blok (Age-Uke), tegelijkertijd slaat Tori, met backhand slag (Uraken-Uchi) (Kiai), op de buitenkant van de ribben van Uke.
- Tori stapt met links bij, haakt met de rechterbovenarm onder de oksel van Uke's rechterarm en duwt met de linkerhand de pols van Uke naar beneden (zodat Uke de stok niet kan overpakken). Uke komt omhoog en naar voren uit balans.
- In een doorgaande beweging knielt Tori rechts en werpt Uke met een geknielde schouderworp (Seoi-Otoshi).
- Na de worp blijft Tori met de linkerhand de rechterpols van Uke controleren; hij pakt met de rechterhand, onder de arm van Uke door, de stok vast en trekt deze naar achteren waarmee hij Uke ontwapend. In deze beweging schuift Tori naar achteren, brengt de arm van Uke gestrekt voor zijn scheenbeen en slaat met de stok naar het hoofd van Uke (Kiai).
- Tori brengt de rechterarm van Uke beheerst terug, gaat staan en neemt met het wapen afstand.

E-BO-NO-KATA - 1^E SERIE



E-BO-NO-KATA - 2^E SERIE



E-BO-NO-KATA – 3^E SERIE



E-BO-NO-KATA – 4^E SERIE

