

JION ! ( 47 bewegingen – kiai op 17-47) “without kime no karate”

	Eind standen	Kime / Eindfase	Pijl = Richting
0	Heisoku dachi (voeten samen, zeer weinig open)	?	
1	<b>Migi zenkutsu dachi</b> (rechts voorwaartse stand, maar achterruit uitvallen)	<b>Migi ken chudan uchi ude uke</b> ( rechter vuist) <b>Hidari ken gedan uke</b> ( linker vuist)	↓
2	<b>Hidari zenkutsu dachi</b> (links)	<b>Ryo ken chudan kakiwake uke</b> Beide vuisten gekruist van binnen naar buiten afweer	\
3	<b>Hidari ashi dachi</b> (links)	<b>Migi chudan mae geri keage</b> (rechts voorwaartse schop met snap beweging)	\
4	<b>Migi zenkutsu dachi</b> (rechts)	<b>Uken chudan zuki Saken hidari koshi</b> Rechtervuist linkervuist op de heup	\
5	<b>Migi zenkutsu dachi</b> (rechts)	<b>Saken chudan zuki Uken migi koshi</b> Linkervuist rechtervuist op heup	\
6	<b>Migi zenkutsu dachi</b> (rechts)	<b>Uken chudan zuki Saken hidari koshi</b> Rechtervuist linkervuist op de heup	\
7	<b>Migi zenkutsu dachi</b> (rechts)	<b>Ryo ken chudan kakiwake uke</b>	/
8	<b>Migi ashi dachi</b> ? (rechts veeg? stand)	<b>Hidari chudan mae geri keage</b> Linker	/
9	<b>Hidari zenkutsu dachi</b> ( links)	<b>Saken chudan zuki Uken migi koshi</b> Linkervuist rechtervuist op heup	/
10	<b>Hidari zenkutsu dachi</b> ( links)	<b>Uken chudan zuki Saken hidari koshi</b> Rechtervuist linkervuist op de heup	/
11	<b>Hidari zenkutsu dachi</b> ( links)	<b>Saken chudan zuki Uken migi koshi</b> Linkervuist rechtervuist op heup	/
12	<b>Hidari zenkutsu dachi</b> ( links)	<b>Hidari jodan age uke</b> (links)	↑
13	<b>Hidari zenkutsu dachi</b> ( links)	<b>Migi chudan gyaku zuki</b> (rechts)	↑
14	<b>Migi zenkutsu dachi</b> (rechts)	<b>Migi jodan age uke</b> (rechts)	↑
15	<b>Migi zenkutsu dachi</b> (rechts)	<b>Hidari chudan gyaki zuki</b> (links)	↑
16	<b>Hidari zenkutsu dachi</b> ( links)	<b>Hidari jodan age uke</b> (links)	↑
17	<b>Migi zenkutsu dachi</b> (rechts)	<b>Migi chudan oi tsuki</b> (rechtsvoor)	<b>KIAI</b>
18	<b>Migi kokutsu dachi</b> (rechterbeen = steunbeen van KKD)	<b>Migi sokumen jodan uchi uke</b> Rechterzijkant afweer van binnen nr buiten <b>Hidari sokumen gedan uke</b> Linkerzijkant neerwaartse afweer/block	<b>Rug Waarts Draaien</b>
19	<b>Yori ashi kiba dachi</b> !Inschuiven met beide voeten!	<b>Saken hidari koshi Uken kagi zuki</b> Linkervuist in heup rechtervuist hook punch	<b>Ter plaatse Draaien</b> ↔
20	<b>Hidari kokutsu dachi</b> (linkerbeen = steunbeen van KKD)	<b>Hidari sokumen jodan uchi uke</b> Linkerzijkant afweer jodan van bnnen nr buiten <b>Migi sokumengedan uke</b> Rechterzijkant neerwaartse afweer	→
21	<b>Yori ashi kiba dachi</b>	<b>Uken migi koshi Saken kagi zuki</b>	→
22	<b>Hidari zenkutsu dachi</b> (links)	<b>Hidari ken gedan barai</b> (linker vuist neerwaartse arm veeg)	↓
23	<b>Kiba dachi</b>	<b>Migi teisho migi sokumen chudan yoko uke</b> Rechts rechts zijwaarts chudanhoogte zij afweer	↓

		(nu staat e niets over de linkervuist in den boek???) Saken hidari koshi—bij Dirk)	
24	<b>Kiba dachi</b>	<b>Hidari teisho hidari sokumen yoke uke</b> Links ... <b>Uken Migi Koshi ( rechtervuist op heup)</b>	↓
25	<b>Kiba dachi</b>	<b>Migi teisho migi sokumen chudan yoko uke</b> Rechts rechts zijwaarts chudanhoogte zij afweer (nu staat er niets over de linkervuist in den boek???) Saken hidari koshi—bij Dirk)	↓
26	<b>Migi kokutsu dachi</b> ( rechterbeen = steunbeen KKD)	<b>Migi sokumen jodan uchi uke</b> Rechterzijdant afweer van binnen nr buiten <b>Hidari sokumen gedan uke</b> Linkerzijdant neerwaartse afweer/block	<b>Rugwaarts draaien</b> ←
27	<b>Heisoku dachi</b>	<b>Hidari sokumen jodan morote uke</b> Linker zijde dubbele afweer (Saken hidari sokumen morete jodan uchi uke, Uken hidari hiji mae-zoe = best karate M. Nakayama)	←
28	<b>Hidari kokutsu dachi</b> (linkerbeen = steunbeen KKD)	<b>Hidari sokumen jodan uchi uke</b> Linkerzijdant afweer van binnen nr buiten <b>Migi sokumen gedan uke</b> Rechterzijdant neerwaartse afweer/block	→
29	<b>Heisoku dachi</b>	<b>Migi sokumen jodan morote uke</b> rechterzijde dubbele afweer (Uken hidari sokumen morete jodan uchi uke, Saken hidari hiji mae-zoe = best karate M. Nakayama)	→
30	<b>Heisoku dachi</b>	<b>Ryoken ryogawa gedan kakiwake</b> (Ryoken ryo soku ni kakiwake orosu=best karate)	<b>TP</b>
31	<b>Migi ashi mae koshi dachi</b> (in stap schuif bal van de voet)	<b>Gedan kosa uke (Ryo ken gedan juji uke)</b> Beide vuisten	↑
32	<b>Migi zenkutsu dachi</b> (rechterbeen voor)	<b>Ryoken ryogawa gedan kakiwake</b> (Ryoken ryo soku ni kakiwake orosu=best karate)	↑
33	<b>Hidari zenkutsu dachi</b> (linkerbeen voor)	<b>Ryoken chudan kakiwake uke</b> (beide vuisten dubbele afweer van binnen naar buiten)	↑
34	<b>Migi zenkutsu dachi</b> (rechterbeen voor)	<b>Ryoken jodan kosa uke (jodan juji uke)</b> (beide vuisten ...)	↑
35	<b>Migi zenkutsu dachi</b>	<b>Migi uraken jodan uchi</b> ( rechts .. <b>Hidari ken sono mama</b> ( links voorhoofd houden	<b>TP</b>
36	<b>Migi zenkutsu dachi</b>	<b>Saken chudan tsuki uke</b> (linkervuist ... <b>Migi kata ue kamae</b> (rechterarm beschermhouding	<b>TP</b>
37	<b>Migi zenkutsu dachi</b>	<b>Migi uraken jodan uchi</b> ( ura-zuki best karate) (rechtervuist ... <b>Hidari zenwan munemae suihei kamae</b> (Hidari ude suigetsu mae kamae = best karate)	<b>TP</b>
38	<b>Hidari zenkutsu dachi</b> (linkerbeen voor)	<b>Hidari ken chudan uchi uke</b> ( linkervuist.. <b>Migi ken migi koshi</b> (rechtervuist rechter heup)	<b>Rugwaarts draaien</b>
39	<b>Migi zenkutsu dachi</b> (rechterbeen	<b>Migi chudan oi zuki (jun zuki)</b>	→
40	<b>Migi zenkutsu dachi</b>	<b>Migi chudan uchi uke</b>	<b>Rugwaarts draaien</b>
41	<b>Hidari zenkutsu dachi</b> (linkerbeen	<b>Hidari chudan oi zuki(jun zuki)</b>	←
42	<b>Hidari zenkutsu dachi</b>	<b>Hidari gedan barai</b> ( linkerbeen voor..	↑
43	<b>Migi ashi fumikomi kiba dachi</b>	<b>Migi zenwan migi sokumen chudan uchi otoshi</b> (migi ken migi sokumen)	↑

		<b>Saken hidari koshi</b> (linkervuist linkerheup)	
44	<b>Hidari ashi fumikomi kiba dachi</b>	<b>Hidari zenwan migi sokumen chudan uchi otoshi</b> <b>Uken migi koshi</b> (rechtervuist rechterheup)	↑
45	<b>Migi ashi fumikomi kiba dachi</b>	<b>Migi zenwan migi sokumen chudan uchi otoshi</b> <b>Saken hidari koshi</b>	↑
46	<b>Kiba dachi yori ashi</b>	<b>Uken migi chichi mae</b> (linkervuist... <b>Saken hidari sokumen chudan zuki</b> rechtervuist.	↔
47	<b>Kiba dachi yori ashi</b>	<b>Saken hidari chichi mae</b> (rechtervuist.. <b>Uken migi sokumen chudan zuki</b> (linkervuist...	↔ <b>KIAI</b>
?	Naore-) sluiten: return to yoi		