

1 DAN	2 DAN	3 DAN
--------------	--------------	--------------

KERN-begrip	BASIS & RITME	DYNAMIEK	TOTALITEIT
--------------------	--------------------------	-----------------	-------------------

Basis :

Basiskenmerken van karate moeten duidelijk naar voor gebracht :
Bekkeninzet, Kime, Hikite, Doelbeheersing.

Ook de basiskenmerken van arm- en beentechnieken worden
gedemonstreerd : Hikite, Positie elleboog, Been-snap, Baan knie,

Ritme :

De uitvoering van combinaties moet het specifieke ritme hebben. Dit
moet gekoppeld zijn aan een korrekt gebruik van spanning-
ontspanning

Het **dynamisch** aanwenden en koppelen van karatetechnieken wordt
getoond : Verplaatsingen, Voetbewegingen, Hoogte heup, Vuist/voet
relatie, Vastzetten van standen.

Nadruk wordt hier gelegd op de fysische en psychische **eenheid**
(totaliteit) van de karate-beoefening

KIHON	juiste ritme : doorheen de vele combinaties in de kihon	Duidelijk de verplaatsingen accentueren in de kihon	De eenheid van 'Total body power' (kime - koshi - hikite) duidelijk demonstreren
--------------	--	--	---

Juiste kime (op einde techniek : niet tijdens de uithaalbeweging)
Spanning-ontspanning

Hiki ashi in combinatie

Juiste baan van knie bij uitvoering beentechnieken

Voetbewegingen

Kime - koshi : heupen op dezelfde hoogte tijdens verplaatsing

Te ashi dooji : vuist en voet gelijktijdig

Tachi kata : gepast vastzetten van de standen; bij de overgang en bij
aankomst techniek

Beheersing van het bovenlichaam (recht) tijdens de verplaatsingen

Koppeling van ademhaling met de techniek

Tachi Kata : naast het sterk uitvoeren van de techniek, ook correct
uitvoeren

Jotai Tokuritsu : het lichaam blijft stabiel en in balans tijdens de
uitvoering

Combinaties vormen één geheel (zowel fysisch als mentaal)

De technieken worden door het ganse lichaam gedragen

KATA	Tokui Kata	Tokui Kata	Tokui Kata
-------------	-------------------	-------------------	-------------------

Betekenis Kata
Kennis van technische specificiteiten

Betekenis Kata
Kennis van technische specificiteiten
Kennis van aandachtspunten

Betekenis Kata
Kennis van technische specificiteiten
Kennis van aandachtspunten
Bunkai

Sentei Kata	Sentei Kata	Sentei Kata
--------------------	--------------------	--------------------

(Heians + T1)

Betekenis Kata
Kennis van technische specificiteiten
Kennis van aandachtspunten

(Bd-Kd-Jion-Enpi-Hangetsu)

Betekenis Kata
Kennis van technische specificiteiten
Kennis van aandachtspunten

(15 Shoto kata's)

Betekenis Kata
Kennis van technische specificiteiten

KUMITE	Jyu Ippon Kumite	Jyu Kumite	Jyu Kumite
---------------	-------------------------	-------------------	-------------------

Afweer moet met stap achteruit : keuze tussen
- recht achteruit
- tai sabaki

Variatie in afstand
Tactische bewegingen (schijn-, trucs)
Hoe kansen aangrijpen?
Aanwenden van verschillende technieken
Aanwenden van verschillende combinaties
Hoe te verdedigen?

Overgang van afweer naar aanval
Wachten op het initiatief van de tegenstander
Sen no sen : zelf eerste initiatief nemen
Strategie
Timing
Deai