

JIYU IPPON KUMITE 1e DAN SHOTOKAN 4e PLATFORM



JIYU (vrij bewegende vorm) IPPON (één) KUMITE (partner vorm)	
De nadruk in JIYU IPPON KUMITE ligt op de aanval, de afweer en de tegenaanval GO NO SEN	
Beiden staan op minstens 2 à 3 meter afstand tegenover elkaar in MUSUBI DACHI en groeten elkaar OTAGAI NI REI	
Beiden gaan tegelijkertijd naar YOI DACHI (gereedstand), eerst de linker- en dan de rechtervoet verplaatsen	
TORI (de aanvaller) stapt dynamisch met het linkerbeen naar voren (initiatief) naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)	UKE (de verdediger) stapt dynamisch met het rechterbeen naar achteren (reageert) naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)
De aanvallen zijn OI TSUKI JODAN - OI TSUKI CHUDAN - MAE GERI - MAWASHI GERI	
De aanval is naar het doel gericht, krachtig en snel met een volledige stap naar voren (zonder KIAI)	
De afweren zijn AGE UKE - SOTO UKE - GEDAN BARAI - UCHI UKE	
De afweer is met de voorste arm in een goede ZKD stand met aandacht voor de HIKITE (teruggetrokken vuist)	
De tegenaanvallen zijn GYAKU TEISHO UCHI - MAWASHI GERI CHUDAN - GYAKU SHUTO UCHI - GYAKU TSUKI CHUDAN	
De tegenaanval is overtuigend, krachtig en snel en raakt gecontroleerd het doel (met KIAI)	
JIYU IPPON KUMITE dient dynamisch en in vrije beweging uitgevoerd te worden	
TORI kondigt de aanval luid en duidelijk aan	UKE wacht op de aanval met een goede ZANCHIN (alderheid)
TORI valt snel aan met de intentie om te raken	UKE weert af in HANMI DACHI (uitgedraaide heupstand)
TORI blijft na de aanval even staan	Tegenaanval is krachtig en snel met KIAI (korte kreet)
Na de aanval naar achteren stappen in gevechtshouding	Na de tegenaanval weer naar gevechtshouding gaan
Nr. 1 beiden staan linksvoor in JIYU KAMAE (gevechtshouding)	
Aanval met rechts OI TSUKI JODAN (stoot naar de kin) Stap met je voet aan de binnenkant van de voet van de verdediger Stap achteruit	↓ Schuifpas met het rechterbeen recht naar achteren en afweer met links AGE UKE (opwaartse afweer) in ZKD. Grijp met links de rechterarm van aanvaller vast. Tegenaanval met rechts GYAKU JODAN 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. Techniek vastzetten in het eindpunt met KIAI.
Nr. 2 beiden staan linksvoor in JIYU KAMAE (gevechtshouding)	
Aanval met rechts OI TSUKI CHUDAN (stoot naar de borst) Stap met je voet aan de binnenkant van de voet van de verdediger Stap achteruit	↙ Wegdraaien met het rechterbeen uit de lijn naar links en afweer met links SOTO UKE (binnenwaartse afweer) in ZKD. Voorste voet naar achteren trekken om ruimte te creëren. Grijp met rechts de rechterarm van aanvaller vast of breng de rechterarm naar voren brengen voor je gaat trappen. Tegenaanval met rechts MAWASHI GERI CHUDAN. Cirkeltrap met de wreef v.d. voet op het lichaam met KIAI. Na de trap de voet weer schuin achteruit neerzetten.
Nr. 3 beiden staan linksvoor in JIYU KAMAE (gevechtshouding)	
Aanval met rechts MAE GERI (trap naar de maag) Stap met je voet aan de buitenkant van de voet van de verdediger Stap achteruit	↘ Schuifpas met het rechterbeen uit de lijn naar rechts en afweer met links GEDAN BARAI (lage afweer) in ZKD. Tegenaanval met rechts GYAKU SHUTO UCHI. Cirkelslag met de pinkkant van de hand naar zijkant hals. Techniek vastzetten in het eindpunt met KIAI.
Nr. 4 beiden staan linksvoor in JIYU KAMAE (gevechtshouding)	
Aanval met rechts MAWASHI GERI (cirkeltrap) Stap met je voet aan de buitenkant van de voet van de verdediger Stap achteruit	↘ Schuifpas met het rechterbeen uit de lijn naar rechts en afweer met links UCHI UKE (buitenwaartse afweer) in ZKD. Tegenaanval met rechts GYAKU TSUKI CHUDAN. Tegengestelde stoot op de maag met KIAI. Na de stoot de vuist snel terugtrekken naar KAMAE.
Na 4 aanvallen met rechts beiden HANTAI KAMAE (wissel van been) dan 4 aanvallen met links	
Op het einde eindigen beiden rechtsvoor in JIYU KAMAE (gevechtshouding)	
Na 4 aanvallen met rechts en 4 aanvallen met links de JIYU IPPON KUMITE afsluiten	
TORI (de aanvaller) stapt met het linkerbeen naar achteren (initiatief) naar YOI DACHI (gereedstand)	UKE (de verdediger) stapt met het rechterbeen naar voren (reageert) naar YOI DACHI (gereedstand)
Beiden staan op minstens 2 à 3 meter afstand tegenover elkaar in MUSUBI DACHI en groeten elkaar OTAGAI NI REI	



Betekenis JIYU IPPON KUMITE

JIYU betekent vrij (vrije 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

TORI: YOI stand, uitval naar voren in KAMAE, een aanval en een eindstand

UKE: YOI stand, uitval naar achteren in KAMAE, een afweer, een tegenaanval en een eindstand

TORI (de aanvaller) moet beantwoorden aan volgende voorwaarden

De uitval stand JIYU KAMAE (gevechtshouding) is in een 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

Bij 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 tegenaanval van de verdediger terug achteruit naar KAMAE (gevechtshouding)

Aandachtspunten m.b.t. de aanval

De aanval vindt plaats tussen de 2 en 5 seconden na de aankondiging van de aanvalstechniek

De aanval moet nauwkeurig en doelgericht zijn met een volledige stap naar voren (zonder KIAI)

De kracht van de aanval moet gefocust zijn op het doel met volledige lichaamsinzet

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

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

Een aanvaller mag tijdens het bewegen niet binnen de gevechtsafstand van de verdediger komen

UKE (de verdediger) moet beantwoorden aan volgende voorwaarden

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

Je weert met de voorste arm af in een goede stand met aandacht voor de HIKITE (teruggetrokken vuist)

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

De afweer moet even vastgezet worden in een uitgedraaide heupstand HANMI DACHI

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

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

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

Aandachtspunten m.b.t. de tegenaanval

De tegenaanval is in timing gekoppeld aan de afweer

De tegenaanval moet technisch correct uitgevoerd worden (met KIAI)

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

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 techniek en afstand

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

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

De afstand en timing moeten juist zijn, het is verplaatsen en meteen afweren

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

Beide karateka's zijn in beweging, blijven alert en verliezen elkaar niet uit het oog tijdens de hele oefening