

# Jiyu Ippon Kumite voor 1e Dan Shotokan 4e Platform



<b>Beiden staan op minstens 2 à 3 meter afstand tegenover elkaar in MUSUBI DACHI hielen tegen elkaar, voeten in V-vorm</b>	
Armen naast het lichaam, vingers gesloten tegen zij-naad broek en groeten elkaar OTAGANI NI REI (45 graden buigen)	
Beiden gaan tegelijkertijd naar YOI DACHI (attentiestand), eerst de linker- en dan de rechtervoet verplaatsen	
TORI (de aanvaller) stapt dynamisch met het linkerbeen naar voren in JIYU KAMAE (gevechtshouding)	UKE (de verdediger) stapt dynamisch met het rechterbeen naar achteren in JIYU KAMAE (gevechtshouding)
<b>Jiyu (vrij bewegende vorm) IPPON (één) KUMITE (partner vorm)</b>	
De nadruk in Jiyu Ippon Kumite ligt op de aanval, de afweer en de tegenaanval	
<b>De aanvallen zijn OI TSUKI JODAN - OI TSUKI CHUDAN - MAE GERI - MAWASHI GERI</b>	
De aanval moet doelgericht zijn, krachtig en snelheid met een volledige stap naar voren	
<b>De weringen zijn AGE UKE - SOTO UKE - GEDAN BARAI - UCHI UKE</b>	
Je weert met de voorste arm af in een goede stand met aandacht voor de HIKITE (teruggetrokken vuist)	
<b>De tegenaanvallen zijn GYAKU TEISHO UCHI - MAWASHI GERI CHUDAN - GYAKU SHUTO UCHI - GYAKU TSUKI CHUDAN</b>	
De tegenaanval is effectief en moet het doel gecontroleerd raken	
<b>Jiyu Ippon Kumite dient dynamisch en in vrije beweging uitgevoerd te worden</b>	
TORI kondigt de aanval luid en duidelijk aan	UKE wacht op de aanval met een goede ZANCHIN (alertheid)
TORI valt snel aan met de intentie om te raken	UKE weert af in HANMI DACHI (uitgedraaide heupstand)
Stand en houding na de aanval verzorgen	Tegenaanval is krachtig en snel met KIAI (korte kreet)
Na de aanval naar achteren stappen in gevechtshouding	Na de tegenaanval weer naar gevechtshouding gaan
<b>Nr. 1 Beiden staan linksvoor in Jiyu Kamae (gevechtshouding)</b>	
Aanval met rechts OI TSUKI JODAN (stoot naar de kin) Stap met je voet aan de binnenkant	↓ Schuifpas met het rechterbeen recht naar achteren en afweer met links AGE UKE (opwaartse afweer) in ZKD. Tegenaanval met rechts GYAKU TEISHO UCHI. Trek de arm van aanvaller naar beneden. Slag met de palm van de hand onder de kin. De rechterhand gaat vanuit HIKITE in rechte lijn omhoog. Techniek vastzetten in het eindpunt met KIAI.
Na de aanval volledige stap achteruit	
<b>Nr. 2 Beiden staan linksvoor in Jiyu Kamae (gevechtshouding)</b>	
Aanval met rechts OI TSUKI CHUDAN (stoot naar de borst) Stap met je voet aan de binnenkant	↙ 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. Arm vastgrijpen of de rechterarm naar voren brengen. 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 achterwaarts neerzetten.
Na de aanval volledige stap achteruit	
<b>Nr. 3 Beiden staan linksvoor in Jiyu Kamae (gevechtshouding)</b>	
Aanval met rechts MAE GERI (trap naar de maag) Stap met je voet aan de buitenkant	↘ 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. Slag met de pinkkant van de hand naar zijkant hals. Techniek vastzetten in het eindpunt met KIAI.
Na de aanval volledige stap achteruit	
<b>Nr. 4 Beiden staan linksvoor in Jiyu Kamae (gevechtshouding)</b>	
Aanval met rechts MAWASHI GERI (cirkeltrap) Stap met je voet aan de buitenkant	↘ 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 de aanval volledige stap achteruit	
<b>Na 4 aanvallen linksvoor tegelijkertijd HANTAI KAMAE (wissel van been en houding), 4 aanvallen rechtsvoor</b>	
Beiden eindigen rechtsvoor in Jiyu Kamae (gevechtshouding)	
<b>Na 4 aanvallen linksvoor en 4 aanvallen rechtsvoor (8 in totaal) de Jiyu Ippon Kumite afsluiten</b>	
TORI (de aanvaller) stapt met het linkerbeen naar achteren in YOI DACHI (attentiestand)	UKE (de verdediger) stapt met het rechterbeen naar voren in YOI DACHI (attentiestand)
<b>Beiden staan op minstens 2 à 3 meter afstand tegenover elkaar in MUSUBI DACHI en groeten elkaar OTOGAI NI REI</b>	

# JIYU IPPON KUMITE VOOR 1e DAN SHOTOKAN 4e PLATFORM



## **Betekenis JIYU IPPON KUMITE**

JIYU betekent vrij (vrij 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**

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

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.

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

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 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 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.

Er moet een arm tussen de aanval en je hoofd of lichaam zijn, voor je eigen veiligheid.

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.