**Kata aanwijzingen (leidraad) m.b.t. onduidelijkheden door Michel Edel bij de te behandelen kata’s van SKDO:**

**Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan**

**Tekki Shodan, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion**

**Tekki Nidan & Enpi 🡪 volgt**

**Algemeen (in elke kata**)

* Rechterbeen voor, naar rechts techniek willen maken, maar ruggelings moeten draaien:

Je kijkt altijd met de richting mee (de kant waar je naar toe gaat).

Voorbeeld heian shodan: laatste stoot (sanbon tsuki): je kijkt dus niet eerst naar rechts en dan draaien.

**Heian shodan:**

* Tweedecombinatie: Na gedan barai ZK, rechterbeen half terugtrekken en gelijktijdig bovenkant van de rechterhand terughalen (als je je los rukt). Doorgaan met de beweging, rechterhand voor linker schouder, grote ronde beweging, over het hoofd en op dat punt verplaats je de rechtervoet weer terug. Eind positie rechterhand is de rechter schouder.

**Heian nidan:**

* Derde combinatie. Terughalen been voor de helft onder het eigen centrum voordat uraken en yoko geri gemaakt worden

**Heian Sandan:**

* Na eerste kiai, drie keer zelfde combinatie van technieken: Knie hoog optrekken en met kracht neerzetten (op enkel of knie). Met de elleboog maak je naderhand een blok (empi uke/furi empi) gevolgd door uraken
* Uithaal de vorige drie combinaties: Volgens de JKA is het in één beweging, maar beide vormen worden getraind, zodat er geschakeld kan worden. Snel is met één arm en langzaam met twee armen uithalen. Twee opties die gehanteerd worden!
* Laatste twee technieken (mai washi tsuki) van de kata vuist horizontaal boven de tegengestelde schouder

**Heian Yondan:**

* Eerste en tweede combinatie (links en rechts): Je laat je handen staan, terwijl je je voeten verplaatst. Op het moment dat je de voeten verplaatst, open je beide handen en maak je een cirkelvormige beweging (heiwan uke).
* Kakiwaki uke (in beide richtingen): Snel insteken en langzaam krachtig openen. Let op hand-voet coördinatie

**Heian Godan:**

* Na eerste combinatie naar rechts kijken voor uitvoeren volgende combinatie (niet naar voren).
* Na eerste kiai in volgende combinatie met gedan barai: Er is geen trap, maar je verplaatst je voet laag over de grond naar een kiba dachi.
* Nadat armen in elkaar zijn geslagen met maiwashi empi, opzetten in twee technieken voor sprong. In de eerste techniek heupen en voeten wijzend naar voren: Beide 30-45 graden.
* Twee laatste technieken (gedan nukite gevolgd door manji uke), die ingeluid worden door een wissel, vangen aan tijdens de wissel, maar alles komt tezamen op het eindpunt.

**Tekki shodan:**

* Voor benen langs iets wegtikken (technieken voorafgaand aan kiai): Nami ashi

**Bassai dai:**

* 4e combinatie: een gedan sukui uke en in een vloeiende beweging
* Combinatie voor eerste kiai: Laatste positie van de handen is shuto uke, verzet linkervoet iets naar links (van kokutsu dachi naar zenkutsu dachi), Linker hand blijft op dezelfde positie totdat rechterhand passeert, dan volgt de linkerhand. De rechterhand vertrekt vanaf solar plexus schuin naar opwaarts net iets voorbij je linker arm en dan meteen terug iets rechts van het midden van je lichaam (cirkelvormige beweging)
* Uithaal na maken 1e kiai en dubbele shuto uchi: Voor het lichaam (bijna tegenaan) naar boven verplaatsen (dubbele age uke en met kantelen arm) en er zit een vuist als tussenruimte. De aanval is cirkelvormig. De armen niet te ver van elkaar verwijderd i.v.m. tegenaanval
* Laatste twee technieken m.u.v. terugkomst startpositie: Je kijkt schuin rechts. Voordat je de rechtervoet verplaatst, kijk je eerst schuin links. Dan rechter voet verplaatsten (kokutsu dachi). Dan in één beweging maak je voorwaarts een shuto uke in een kokutsu dachi. Het gaat hierbij in beide gevallen om een shuto uchi.

**Kanku Dai**

* Voeten bij aanvang en eerste techniek recht naar voren wijzend
* Eerste yoko geri uraken bijtrekken achterste been voor de helft
* Tweede yoko geri uraken volledig bijtrekken voorste been
* Val naar grond: De rechtervoet naast de linker knie. Je maakt een jodan ura tsuki
* Derde yoko geri uraken volledig bijzetten voorste been
* Arm losrukken na nukite richting gezicht in één soepele beweging. Gezicht meedraaien, maar gelijk doorgaan met de vervolgtechnieken
* Kiai op de mai topo geri, tweede traptechniek in de lucht
* Allerlaatste combinatie: Met rechts gedan uke, heupbreedte staan, linker vuist sluit aan terwijl beide armen hoog eindigen (bovenarm is horizontaal)

**Jion**

* Drie keer theiso uchi: Gebogen armtechniek
* Drie keer otoshi uke naar beneden, gesloten uithalen met dichte vuist
* Laatste twee technieken zijn met uithaal maar wel vuiststoot: identieke bewegingen eindigend met een stoot

**Enpi** 🡪 volgt

**Tekki nidan** 🡪 volgt