

Randori-No-Kata

Het randori-no kata bestaat uit 9 oefeningen waarbij telkens uitgegaan wordt van meerdere tegenstanders. Het kata is verplichte stof voor de vijfde dan.

De uke's die in de eerste oefening geen rol spelen dragen de wapens in hun linker hand. Bij het openen van het kata stellen zij zich aan de meest linker kant (vanuit de uke's gezien) op.

Men begint het kata door op een afstand van ongeveer 2 meter van elkaar als eerste de joseki en vervolgens elkaar te groeten. Alle uke's die een rol in het kata vervullen nemen aan de groetprocedure deel. Nu stappen zowel de uke's als tori links/rechts naar voor en openen het kata. Vervolgens nemen de uke's die bij de eerste oefening zijn betrokken hun plaats in.

De uke's die bij de eerste oefening geen rol vervullen draaien met hun gezicht langs de joseki en leggen de wapens aan de rand van de tatami, rechts van de joseki op een afstand tussen de 3 en 5 meter, neer. Hierna nemen zij, achterwaarts verplaatsend, een gepaste afstand aan de rand van de tatami, tegenover de wapens, in sei-za, met hun gezicht in de richting van de joseki.

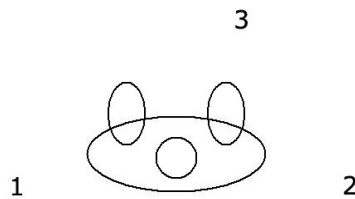
Tori begint met zijn/haar gezicht naar de joseki en neemt een geconcentreerde en alerte houding aan. Na iedere oefening nemen alle uke's hun nieuwe plaats in en stelt tori zich weer met zijn/haar gezicht naar de joseki op. Bij het begin van iedere oefening neemt tori een geconcentreerde en alerte houding aan.

Na de laatste oefening stellen alle uke's en tori zich op als bij het begin. Men sluit het kata door op een afstand van ongeveer 1 meter van elkaar rechts/links naar achteren te stappen. Als eerste groeten zij elkaar af en vervolgens wordt het gezicht naar de joseki gedraaid en wordt deze afgegroet.

Allen verlaten de tatami door achterwaarts, met het gezicht naar de joseki, te verplaatsen.

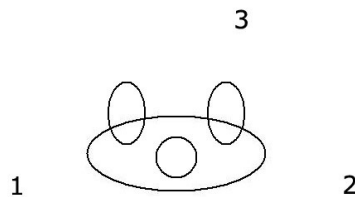
Iedere oefening wordt uitgevoerd met 2, 3, 4 of 5 partners die vanuit verschillende richtingen aanvallen.

Oefening 1



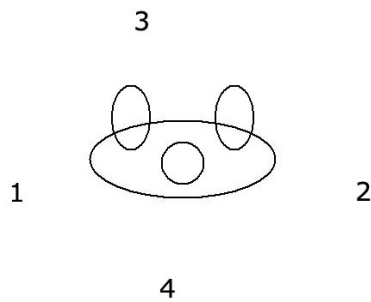
- 1- **aanval:** jodan-tsuki links
Verd.: ko-kutsu-dachi links voor en links shuto-uke, rechts uraken, rechts nekklem en afdraaien
- 2- **aanval:** mae-geri rechts
Verd.: rechts uchi-kedan-barai (achterste hand), ashi-barai achterste voet en links gyaku-tsuki naar het hoofd
- 3- **aanval:** poging tot verwurging, linker been voor
Verd.: links yoko-geri, uke stapt terug en komt met rechts voor te staan, rechts ushiro-mawashi-ashi-barai, links mae-geri naar het hoofd

Oefening 2



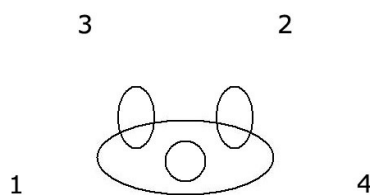
- 1- **aanval:** slag met tanbo van boven
Verd.: links uitstappen en rechts nagashi-uke, arm doorsturen voor buik, rechts mawashi-geri, links ontwapenen en slag naar hoofd met links.
- 2- **aanval:** messteek van voor met links
Verd.: rechts uitstappen en met tanbo over pols heen weren, tanbo doorsteken en kote gaeshi inzetten, rechts mawashi-geri naar de knie, werpen met kote-gaeshi, rechts fumi-komi naar het hoofd
- 3- **aanval:** rechts slag van boven
Verd.: links uitstappen en hoog aflopend blok met tanbo maken, rechts slag op de arm, tanbo voor keel brengen en verwurgen, werpen en rechts kakato-geri

Oefening 3



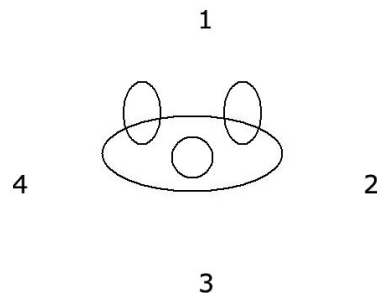
- 1- **aanval:** omvatting van opzij armen ingesloten
2- **aanval:** jodan-tsuki
Verd.: met l. knie uke 1 zijn balans verstoren, yoko-geri uke 2, trap naar voet 1 en slag naar kruis, onder door draaien en ude-osae, rechts kin-geri naar gezicht
- 3- **aanval:** omvatting van achter armen ingesloten
4- **aanval:** jodan-tsuki
Verd.: opspringen en mae-geri, door draaien ude-oase en rechts kin-geri gezicht, met links uke's arm op rug zijn draaien, met rechts kin pakken en hoofd fixeren, voor je houden en controleren.

Oefening 4



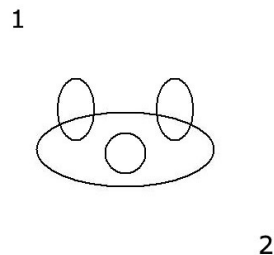
- 1- **aanval:** jodan-tsuki rechts
Verd.: links age-uke, gyaku-tsuki, links yoko-geri "wegtrappen"
- 2- **aanval:** zet in voor links mae-geri
Verd.: inspringen en yoko-geri rechts "wegtrappen"
- 3- **aanval:** verwurging van voor
Verd.: rechts mae-tobi-geri-kekomi (wegtrappen)
- 4- **aanval:** shuto-uchi
Verd.: ushiro-geri chudan, over heen springen (bok) en rechts yoko-geri (uke wegtrappen)

Oefening 5



- 1- **aanval:** uke loopt in voor aanval
verd.: direct mae-tobi-geri links
- 2- **aanval:** uke loopt in voor aanval
verd.: yoko-geri rechts
- 3- **aanval:** uke loopt in voor aanval
verd.: ushiro-geri rechts, tori gaat terug naar 2 met empi in nek, terug naar 3 met ushiro-mawashi-geri rechts
- 4- **aanval:** uke loopt in voor aanval
verd.: mae-tobi-geri rechts

Oefening 6

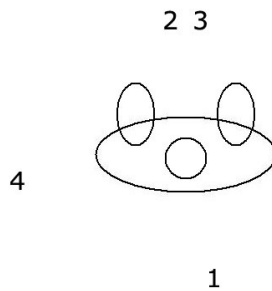


Tori en beide uke's lopen naar voor

Tori schopt met links tegen uke nummer 1 zijn rechter voet waardoor deze struikelt en voorover valt

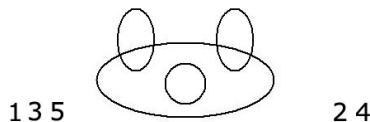
- 2- **aanval:** omvatting van rechts achter
verd.: yoko-geri rechts, uke maakt achterwaartse val
- 1- **aanval:** shuto-uchi rechts
verd.: age-uke links en gelijktijdig teisho-jodan rechts, volgen met ude-garami-hishigi
- 2- **aanval:** jodan-tsuki rechts
verd.: age-uke links en gyaku-tsuki-chudan rechts, volgen met kata-ashi-dori, been vasthouden en doorgaan met kakato-geri

Oefening 7



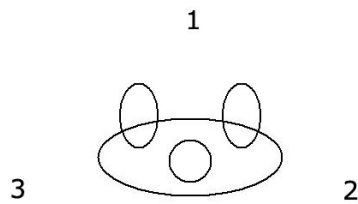
- 1- **aanval:** omvatting van achter
- 2- **aanval:** verwurging van voor
verd.: mae-geri rechts
direct doorgaan bij uke 1 met ushiro-kata-ashi-dori en links ushiro-geri naar kruis
- 3- **aanval:** shuto-uchi rechts
verd.: irimi, insteekbeweging beide handen en rechts hiza-geri, volgen met sumi-gaeshi, meerrollen en op de grond rechts jodan-tsuki
- 4- **aanval:** uke komt in en trekt tori van uke 3 af
verd.: meerrollen en draaien over rechter schouder, volgen met basami-waza, rechts jodan-tsuki

Oefening 8



- 1 + 2- **aanval:** beiden pakken de pols van uke
verd.: rechts yoko-geri, uke maakt achterwaartse val
links pols bevrijden (hefboom), links yoko-geri knie
- 3- **aanval:** tetsui-uchi rechts
verd.: juji-uke-jodan, rechts doorsturen voor de buik langs, rechts mawashi-geri, links kata-kansetsu en uke voor je controleren en bij aanval van uke 4 uke 3 in zijn richting duwen
- 4- **aanval:** shuto-uchi rechts
verd.: shuto-uke links en rechts teisho-jodan, volgen met o-soto-gari en op de grond gyaku-tsuki naar het hoofd
- 5- **aanval:** omvatting van achter
verd.: links empi-uchi-chudan en volgen met sukui-nage, uke bovenop uke 4 werpen en volgen met otoshi-empi-uchi-chudan met rechts

Oefening 9



- 1- **aanval:** slag van boven met bo, met beide handen, rechts ingestapt
verd.: rechts instappen en met links age-uke op armen tori en rechts uraken-chudan, volgen met ippon-seoi-nage rechts, ontwapenen en slag naar het hoofd
- 2- **aanval:** rechts instappen en met beide handen een slag van boven met de bo
verd.: links wegstappen en hoog aflopend blok met de bo maken, slag naar het gezicht en uke in rechter knieholte onderuit maaien, volgen met slag naar het hoofd
- 3- **aanval:** uke loopt in voor aanval
verd.: backhand slag naar chudan, uke blokt en pakt pols en bo, uke rechtsom bovenlangs doorsturen, rechts kin-geri-chudan en volgen met slag naar de nek.