

RENRAKU-NO KATA

Het renraku-no kata bestaat uit 10 oefeningen waarbij uitgegaan wordt van combinaties van aanvalstechnieken. Het kata is verplichte stof voor de derde dan. Men begint het kata door op een afstand van ongeveer 2 meter van elkaar als eerste de joseki en vervolgens elkaar te groeten. Nu stappen zowel uke als tori links/rechts naar voor en openen het kata. Vervolgens stapt uke links naar voren uit in kamai en tori stapt rechts naar achter uit in kamai. Tori begint met de joseki aan zijn rechterzijde. Er wordt na iedere oefening gewisseld van plaats. Bij het begin van iedere oefening komen zowel uke als tori in kamai met links voor tenzij anders wordt aangegeven.

1 AANVAL

Rechts jodan-tsuki
Links jodan-tsuki
Rechts jodan-tsuki

VERDEDIGING

links soto-uke l.v.
rechts soto-uke r.v.
links uitstappen en rechts nagashi-uke, balans
verstoren en links de-ashi-barai, pols over pakken
en volgen met rechts gyaku-tsuki.

2 AANVAL

Rechts jodan-tsuki
Links jodan-tsuki
Rechts mae-geri

VERDEDIGING

links soto-uke l.v.
rechts age-uke r.v.
rechts uitstappen en links uchi-kedan-barai, links
uraken en volgen met kata-ashi-dori en rechts
kagato-geri naar het kruis.

3 AANVAL

Rechts verticaal uraken-uchi
Links teisho-uchi
Rechts shuto-uchi

VERDEDIGING

links age-uke l.v.
rechts soto-uke r.v.
rechts uitstappen, links shuto-uke en rechts shuto uchi,
via druk op de elleboog **uke schuin naar links voor
trekken**, doordraaien en volgen met shiho-nage.

4 AANVAL

Rechts mae-geri
Links yoko-geri
Rechts ushiro-geri
Rechts uraken-uchi horizontaal

VERDEDIGING

links uchi-kedan-barai l.v.
rechts soto-kedan-barai r.v.
links otoshi-uke l.v.
irimi en blokken, **links haito naar de nek en volgen met
kata-te-jime in voorwaartse richting uke**

5 AANVAL

Rechts mae-geri
Links ushiro-geri
Rechts ushiro-mawashi-geri

VERDEDIGING

links soto-kedan-barai l.v.
links otoshi-uke l.v.
irimi r.v., blokken en volgen met kata-ashi-dori op
rechter been, met rechter been uke's linker been
controleren en rechts empi naar de rugwervels.

6 AANVAL

Rechts jodan-tsuki
Links chudan-tsuki
Rechts mae-geri
Mae-jime

7 AANVAL

Rechts jodan-tsuki
Links mae-geri
Niet doorstappen, rechts

8 AANVAL

Rechts jodan-tsuki
Links chudan-tsuki
Rechts mae-geri
Yoko-jime

9 AANVAL

Rechts mae-geri
Links chudan-tsuki
Rechts mawashi-geri
Pols pakken

10 AANVAL

Links jodan-tsuki
Rechts mae-geri
Rechts mae-tobi-geri
Rechts hoofdaanval van achter

VERDEDIGING

links age-uke l.v.
rechts soto-uke r.v.
rechts uitstappen en links uchi-kedan-barai
rechts stoot binnendoor en volgen met hiji-kudaki
(waki gatame vorm)

VERDEDIGING

links age-uke l.v.
rechts uchi-kedan-barai r.v.
ontwijken door het hoofd achterwaarts te bewegen en
gyaku-age-tsuki volgen met links ude-garami-hishigi

VERDEDIGING

links age-uke l.v.
rechts soto-uke r.v.
rechts uitstappen en links uchi-kedan-barai
links teisho-uchi naar de kin en rechts kote-gaeshi,
volgen met rechts kagato-geri naar het gezicht.

VERDEDIGING

links otoshi-uke l.v.
rechts soto-uke r.v.
irimi en blokken op het bovenbeen
rechts kin-geri en overpakken met rechter hand,
doordraaien en volgen met hiji-kudaki (ude osae vorm)

VERDEDIGING

rechts age-uke r.v.
links uchi-kedan-barai l.v.
naar rechts wegdraaien (ontwijken)
met rechts uke's rechter pols of mouw pakken,
links instappen en met links ushiro-empi, doordraaien
en ude-osae maken met de schouder, elleboog
overpakken met rechter hand volgen met links
kagato-geri naar de nek.