

## RENZOKU-NO KATA

Het renzoku-no kata bestaat uit drie series van 5 oefeningen waarbij de vervolgtechnieken centraal staan. Het kata is verplichte stof voor de tweede dan. Het kata begint men door op een afstand van ongeveer 2 meter van elkaar als eerste de joseki en vervolgens elkaar te groeten. Nu openen beiden het kata door met links naar voor te stappen en met rechts bij te stappen. Uke legt nu eerst de wapens achter zich neer en wel zodanig ver dat de wapens tijdens de eerste twee series geen belemmering vormen. Uke gaat nu terug naar zijn plaats. Vervolgens stapt uke links naar voor uit in kamai en tori stapt rechts naar achter uit in kamai. **Uke bepaalt de afstand ten opzichte van tori bij het uitstappen in kamai. In serie 1 en serie 2 is de afstand ma-ai, de normale gevechtsafstand en in de derde serie is de afstand to-ma, de grote afstand welke nodig is om het wapen effectief te kunnen gebruiken.** Tori begint met de joseki aan zijn rechterzijde. Er wordt na iedere oefening gewisseld van plaats behalve na de laatste oefening van iedere serie dan gaan beide naar de beginpositie terug. Bij het begin van iedere oefening komen zowel uke als tori in kamai met links voor tenzij anders wordt aangegeven.

Wapens: zowel vóór als na iedere oefening worden de tanto en / of de tanbo in de obi op de linker heup gestoken.

### SERIE 1

#### **STOTEN EN TRAPPEN**

- aanval : rechts, oi-tsuki jodan  
verdediging : links age-uke, volgen met rechts mae geri, doorstappen en rechts mawashi-empi jodan.
- aanval : rechts, oi-tsuki chudan  
verdediging : links uitstappen naar links en rechts nagashi uke, pols pakken, doorsturen **voor buik langs naar links** en rechts mawashi-geri chudan, pols overpakken met links, instappen en rechts otoshi-empi-uchi naar de nek.
- aanval : rechts, mae-geri chudan  
verdediging : rechts tai-sabaki en uitstappen, links uchi-kedan-barai, links uraken-uchi naar de neus en rechts gyaku-tsuki chudan.
- aanval : rechts, mawashi-geri chudan  
verdediging : met linker been achteruit stappen en met rechter hand (achterste) een meegaand blok maken, morote-tsuki naar de nieren, **rechter voet voor**, volgen met hadaka-jime met rechter hand voor. **Uke laten vallen naar de rug en volgen met kagato-geri naar de solarus-plexus vanaf uke's linker zijde.**
- aanval : rechts, ushiro-geri  
verdediging : irimi door rechts naar voor te stappen en met heup uke uit balans brengen, links om daaien, ashi-garami met rechter been voor linker voet uke en linker hiel in linker knieholte van uke gehaakt, werpen en volgen met (op de grond) rechts mawashi-geri naar het hoofd.

## SERIE 2

### PAKKINGEN EN VERWURGINGEN

#### 1 Tori heeft joseki rechts.

- aanval : verwurging van voor, rechts ingestapt  
verdediging : voor je beet gepakt bent op de plaats "verplaatsen" en gelijktijd uke's linker hand naar beneden drukken en uke's rechter hand omhoog sturen en pols beet pakken, links voor tsuki-ashi, aan pols trekken en rechts mawashi-empi op de ribben, pols los laten en met linker been voor volgen met gyaku-tsuki.

#### 2 Tori met het gezicht naar de joseki.

- aanval : verwurging van rechts opzij met gebogen armen en linker been voor  
verdediging : met linker hand uke's voorste pols pakken en rechts een slag naar het kruis, met rechts elleboog omhoog sturen, onderdoor stappen, rechtervoet voor ude-osae maken en rechts kin-geri naar het gezicht.

#### 3 Tori met het gezicht naar de joseki.

- aanval : hoofdaanval vanaf de linker zijkant, met links hoofd naar beneden duwen, met rechts nek omvatten en met rechter voet voor tori stappen  
verdediging : met rechter hand uke's rechter pols pakken en met linker duim drukken op drukpunt onder uke's rechter oor, losduwen en tegelijkertijd de linker knie in uke's rechter knieholte stoten, arm over het hoofd brengen links doorstappen voor uke's voeten en volgen met ushiro-hiji-kudaki (achterwaarts) op rechter arm.

#### 4 Tori met het gezicht naar de joseki.

- aanval : hoofdaanval van achter met rechts  
verdediging : met rechts uke's rechter pols of mouw pakken, links instappen en met links ushiro-empi, doordraaien en ude-osae maken met de schouder, rechts instappen en rechts shuto naar de nek maken gevolgd door een zijwaartse, trekkende, hadaka-jime met linker been voor.

#### 5 Tori met het gezicht naar de joseki.

- aanval : kledingaanval met rechts bij de linker schouder/bovenarm gepakt  
verdediging : indraaien en rechts mawashi-geri chudan direct gevolgd met rechts yoko-geri naar de knieholte, verplaatsen en geknield rechts otoshi-empi-uchi op uke's rechter elleboog.

### **SERIE 3**

#### **GEWAPENDE AANVALLEN**

##### **1 Tori heeft joseki rechts.**

aanval : met rechts een messteek schuin van boven naar de hals  
verdediging : irimi l.v., links blokken en gelijktijd rechts teisho naar de kin,  
rechts instappen en volgen met ude-garami-hishigi

##### **2 Tori heeft joseki links.**

aanval : met rechts een messteek van voor chudan  
verdediging : links tai-sabaki en soto-uke, links pols pakken met rechts slag, teisho,  
op de hand, links mawashi-geri in de rechter knieholte en volgen met  
gyaku-tsuki jodan.

##### **3 Tori heeft joseki rechts.**

aanval : met rechts een backhandslag met de tanbo naar het hoofd  
verdediging : irimi r.v. en op elleboog en pols blokken, rechts pols pakken en rechts  
mawashi-geri chudan, links slag, tetsui, op de elleboog.

##### **4 Tori heeft joseki links.**

aanval : met rechts slag met tanbo van buiten naar de nek  
verdediging : tai-sabaki, links shuto-uke en gelijktijdig rechts shuto-uchi naar de nek,  
rechts yoko-geri tegen linker (binnenzijde) knie, arm voorlangs sturen,  
doordraaien, kata-gatame over de linker schouder,  
ontwapenen en rechts slag naar de knie.

##### **5 Tori heeft joseki rechts.**

aanval : rechts een slag van buiten met de ketting naar het hoofd  
verdediging : irimi l.v. en bukken, rechterhand insteken tussen slaghand en hoofd uke,  
met links uke's rechter rever pakken, links hiza-geri in onderrug en  
volgen in een links draaiende beweging met kata-ha-jime naar de grond.  
Tori eindigt hierbij op de rechter knie.