

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, niet vast pakken 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 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, hiji-kudaki (kata-gatame vorm) 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.