

## **SHINTAI-NO KATA**

Het shintai-no kata bestaat uit twee series van 5 oefeningen waarbij het verplaatsen in lijn en een correcte gevechtsafstand centraal staan. Wanneer tai-sabaki toegepast moet worden, wordt dit expliciet vermeld. Het kata is het eerste verplichte kata welke tijdens het eerste dan-examen gedemonstreerd dient te worden. 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. Vervolgens stapt uke links naar voor uit in kamai en tori stapt rechts naar achter uit in kamai. Belangrijk is dat tori na iedere oefening een voldoende ma-ai en kamai demonstreert. Na iedere oefening wisselen tori en uke van plaats, behalve na de laatste oefening van iedere serie dan gaan beide naar hun startpositie terug. Bij het begin van iedere oefening komen zowel uke als tori in kamai met links voor tenzij anders wordt aangegeven.

### **SERIE 1, TSUKI /UCHI WAZA**

- aanval : rechts jodan-tsuki  
verdediging : links age-uke, linker been voor, volgen met rechts gyaku-tsuki chudan.
- aanval : rechts chudan-tsuki  
verdediging : links soto-uke, linker been voor, volgen met rechts mawashi-empi naar het hoofd.
- aanval : rechts chudan-tsuki  
verdediging : met rechts uitstappen naar rechts en links uchi-uke volgen met rechts mae-geri.
- aanval : rechts shuto-uchi  
verdediging : irimi l.v., beide handen insteken, plaats linker hand over arm en rechts achter nek, "aantrekken" en rechts hiza-geri.
- aanval : rechts tetsui naar het hoofd  
verdediging : verplaatsen l.v., juji-uke-jodan (rechts boven), links uitstappen en arm uke doorsturen en rechts mawashi-geri chudan.

### **SERIE 2, GERI WAZA**

- aanval : rechts mae-geri  
verdediging : links uitstappen naar links en met rechts uchi-kedan-barai, rechts yoko-geri naar knieholte van het standbeen.
- aanval : rechts yoko-geri  
verdediging : links tai-sabaki en soto-kedan-barai, rechts kin geri en volgen met rechts mawashi-empi op de nieren of naar de nek.
- aanval : rechts mawashi geri  
verdediging : irimi l.v. en met 2 handen blokken op het bovenbeen, been terug duwen, hoofd pakken, naar beneden trekken en rechts hiza-geri naar het gezicht.
- aanval : rechts ushiro-geri  
verdediging : links otoshi-uke l.v. en rechts gyaku-tsuki naar de rug.
- aanval : rechts ushiro-mawashi-geri  
verdediging : irimi l.v., blokken op bovenbeen en terug duwen, morote-tsuki naar de nieren.