

沖繩拳法



沖繩古武道



- KENNISOVERDRACHT -



**Een Kata heeft geen waarde, wanneer het niet de studie van applicaties ten doel heeft. Afhankelijk van de applicatie kan een variatie aan bewegingen, van het lichaam en voetposities worden gecreëerd.**

De zes principes van Kata:  
"kata no roku gen soku"

**1. I ki ta kata.**

Kata moet 'levend' zijn en uitgevoerd worden met gevoel. Het is essentieel om je de aanvallers voor te stellen wanneer je Kata traint. Het moet duidelijk zijn waar de technieken voor dienen, dan krijgt de Kata gevechtswaarde. Anders is Kata slechts een dans, mooi om naar te kijken, maar de inhoud wordt niet gekend.

**2. I nen.**

Er moet sprake zijn van 'spirit'. Energie, kracht en geest worden gebundeld in één punt en één kort moment. We spreken dan van 'kime' of focus.

**3. Chikara no kyojaku.**

De kracht van sterk en zwak, hard en zacht, spanning en ontspanning (= Go-Ju). Bij de uitvoering van technieken is de juiste afwisseling van spanning-ontspanning, hard-zacht essentieel, omdat het ene niet kan bestaan zonder het andere.

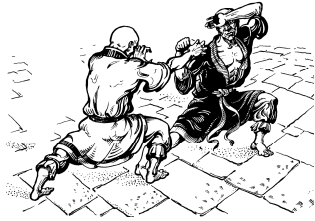
**4. Waza no kan kyu.**

De timing van snel en langzaam. Er moet afwisseling zijn in snelheid. Er moet verschil zijn tussen momenten van actie en momenten van geen actie. Bijvoorbeeld langzaam bijsluiten en dan weer explosief verdedigen, aanvallen en combineren. Op die manier ontstaan het ritme (hyoshi) en het karakter van de Kata en het gevoel van een gevecht.



rijks erkend door: **N.O.C./N.S.F.** (Nederlands Olympisch Comité / Nederlandse Sport Federatie)  
aangesloten bij: **I.O.K.A.** (International Okinawa Kobudo Association)  
aangesloten bij: **U.B.K.K.** (Uchinanchu Bugei Kenkyu Kai)  
aangesloten bij: **I.K.F.** (International Kempo Federation)

沖繩拳法



沖繩古武道



- KENNISOVERDRACHT -



### 5. Ki soko no don to.

Het ademhalings-ritme, de juiste wijze van in en uitademen. Gebruik de ademhaling goed, bijvoorbeeld uitademen bij het maken van een aanval en inademen op een rustpunt. Verzamel kracht en energie in de 'Tanden', het energie-centrum in de onderbuik.

### 6. Baransu.

Dit woord is afgeleid van het engelse 'balance'. Balans is in elke oefening belangrijk. Om een techniek effectief te maken moet deze uitgevoerd worden vanuit de juiste lichamelijke balans. Het lichaam staat het ene moment als ware het aan de grond geworteld, is dan weer snel in beweging. daarbij is het continu in balans. Sommige technieken uit Kata hebben voornamelijk het ontwikkelen van balans ten doel.

OSSU.....!!!!



Shihan Codi Duyster,



rijks erkend door: **N.O.C./N.S.F.** (Nederlands Olympisch Comité / Nederlandse Sport Federatie)  
aangesloten bij: **I.O.K.A.** (International Okinawa Kobudo Association)  
aangesloten bij: **U.B.K.K.** (Uchinanchu Bugei Kenkyu Kai)  
aangesloten bij: **I.K.F.** (International Kempo Federation)