



Partneroefeningen WIKF

CHUDAN UKE
JODAN UKE
MAE GERI UKE
OHYO KUMITE
KIHON KUMITE
TANTO DORI
IDORI
TACHI DORI

INLEIDING

Algemeen:

Deze brochure bevat een bondige samenvatting van de partneroefeningen die voorkomen in het examenprogramma WIKF

De volgende oefeningen zijn erin opgenomen:

- Chudan uke 1-2
- Jodan uke 1-4
- Mae geri uke 1-6
- Ohyo kumite 1-8
- Kihon kumite 1-10
- Tanto dori 1-10
- Idori 1-5
- Tachi Dori 1-5

Doelstelling:

Dit document dient enkel als geheugensteuntje voor de door je trainer aangeleerde oefeningen !

Hoe lezen?

- In de linker kolom staan de technieken uitgevoerd door de Aanvaller **A** (Tori), de rechter kolom bevat deze uitgevoerd door de Verdediger **V** (Uke).
- Vermeldingen "L voor", "R achter" en dergelijke in het begin van de oefening verwijzen naar de eerste verplaatsing die uitgevoerd wordt.
- Gelijktijdig of vrijwel gelijktijdig uitgevoerde bewegingen worden gescheiden door een komma.
- Opeenvolgende bewegingen worden gescheiden door een puntkomma.
- Rechtsom afdraaien betekent: volgens uurwijzerzin.
Linksom afdraaien: tegen uurwijzerzin.

Opmerkingen:

- Geregeld worden er kleine updates of bijkomende details in dit document aangebracht, controleer dus steeds de versie indien je meer dan één exemplaar in handen krijgt.
Blauw gemarkeerde tekst = aanpassingen ten opzichte van vorige versie.
- Aangezien het om een samenvatting van de oefeningen gaat, wordt uiteraard niet elk detail vermeld en kan je de oefeningen dus ook niet op basis van dit document aanleren.
Heb je vragen over de uitvoering: vraag het aan je WIKF trainer !

Auteur:

WIKF Karateclub Tomodachi Sint-Truiden & Zoutleeuw
Stany De Leersnijder 6°Dan WIKF

Opmerking: de teksten van deze brochure mogen als trainingsondersteuning door alle WADO clubs vrij gebruikt worden (dus geen copyright).

Gelieve uit respect wel steeds de bron te vermelden.

CHUDAN UKE

Chudan uke 1

A: Yoi

A: R achter; hidari gamae

A: 3x juntsuki chudan

A: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

V: Yoi

V: L achter - stand zenkutsu dachi, afweer uchi uke (2x); bij derde keer uchi uke mee linksom afdraaien in stand shiko dachi; inschuiven en met R elleboog empi chudan

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

Chudan uke 2

A: Yoi

A: R achter; hidari gamae

A: 3x juntsuki chudan

A: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

V: Yoi

V: L achter - stand zenkutsu dachi, afweer soto uke (3x); na derde keer: R pols A vastpakken en naar zich toe trekken, achterste voet bijschuiven en met voorste voet mae geri; arm A naar R opzij duwen en L gyakutsuki chudan

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

JODAN UKE

Jodan uke 1

A: Yoi

A: R achter; hidari gamae

A: 3x juntsuki jodan

A: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

V: Yoi

V: L achter - stand zenkutsu dachi, jodan uke (2x); de derde keer eerst recht achterwaarts bewegen, dan linksom afdraaien en met rug L hand afweer, R vuist ura tsuki onder kin A - stand klein shiko dachi en bovenlichaam achterover houden (soremi); L empi chudan onder ribben A - gyakutsuki-stand

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

Jodan uke 2

A: Yoi

A: R achter; hidari gamae

A: 3x juntsuki jodan

A: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

V: Yoi

V: R achter - stand zenkutsu dachi, jodan uke (2x); derde keer pas R schuin achterwaarts - stand kokutsu dachi, L arm vanuit R heupzijde schuin opwaartse afweer & stoot vuist naar kin A (R hand beschermt solar plexus); L schouder A pakken en bovenarm enigszins blokkeren, met R hand A achter nek grijpen; A bijtrekken en R hiza geri in buik

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

Jodan uke 3

A: Yoi

A: R achter; hidari gamae

A: 3x juntsuki jodan

A: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

V: Yoi

V: R achter - stand zenkutsu dachi, jodan uke (2x); derde keer rechtsom draai & L nagashi tsuki jodan (opm: onderarm A licht raken zodat deze enigszins geblokt wordt); L voet beetje uitstappen voor afstand en R mawashi geri

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

Jodan uke 4

A: Yoi

A: R achter; hidari gamae

A: 3x juntsuki jodan

A: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

V: Yoi

V: R achter - stand zenkutsu dachi, jodan uke (2x); derde keer eerst recht achterwaarts bewegen, dan volledig (180°) rechtsom afdraaien, met L geplooide onderarm (elleboog omhoog) jodan rechtsdraaiende afweer; heup terugdraaien in shiko dachi, L uraken chudan; indraaien, slippas voorwaarts en R haito chudan - stand zenkutsu dachi (L vuist in de zij)

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

MAE GERI UKE

Mae geri uke 1

A: Yoi

A: R achter; hidari hanmi gamae

A: 3x mae geri chudan

V: Yoi

V: L achter, (2x) hanmi gamae recht achterwaarts; derde keer heup rechtsom afdraaien (voorste voet tegelijk zijwaarts beetje uitstappen) en met L open hand mae geri zijwaarts soepel afweren; heup terug indraaien en R gyakutsuki chudan (uit heup!).

(opm: onmiddellijk terug hanmi gamae, voorste onderarm ter bescherming boven)

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

A: Wegdraaien; hanmi gamae

Mae geri uke 2

A: Yoi

A: R achter; hidari hanmi gamae

A: 3x mae geri chudan

V: Yoi

V: R achter, 2x hanmi gamae recht achterwaarts; derde keer eerst nog een korte pas recht achterwaarts; heup rechtsom afdraaien (voorste voet tegelijk zijwaarts beetje uitstappen) en met L open hand mae geri zijwaarts soepel afweren; heup terug indraaien en R gyakutsuki chudan (uit heup!).

(opm: onmiddellijk terug hanmi gamae, voorste onderarm ter bescherming boven)

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

A: Wegdraaien; hanmi gamae

Mae geri uke 3

A: Yoi

A: R achter; hidari hanmi gamae

A: 2x mae geri chudan

A: Surikomi mae geri

V: L achter, 2x hanmi gamae recht achterwaarts

V: Eerst nog een korte pas recht achterwaarts;); heup linksom afdraaien (voorste voet tegelijk zijwaarts beetje uitstappen) en met R open hand mae geri zijwaarts afweren; heup terug indraaien en L gyakutsuki chudan (uit heup!).

(opm: onmiddellijk terug hanmi gamae, voorste onderarm ter bescherming boven)

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

A: Wegdraaien; hanmi gamae

Mae geri uke 4

A: Yoi

A: R achter; hidari hanmi gamae

A: 2x mae geri

A: Mae geri

V: L achter, hanmi gamae (2x)

V:

Onmiddellijk slippas recht inwaarts (deai: met tegelijk met lichaam & beide voeten inschuiven - timing is zéér belangrijk!), met L onderarm (zone net voor elleboog) mae geri blokkeren en tegelijk met R vuist gyakutsuki chudan (stand voeten zoals kokutsudachi, maar voorste & achterste been geplooid en gewicht naar voor)

A: Slippas achterwaarts; hanmi gamae

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

Mae geri uke 5

A: Yoi

A: R achter; hidari hanmi gamae

A: 3x mae geri chudan

V: R achter, 2x hanmi gamae recht achterwaarts; derde keer slipstap L schuin achterwaarts (beide voeten plat op vloer), heup linksom afdraaien + met R open handpalm (vingers naar beneden) de mae-geri afweren (L vuist ontspannen in de zij trekken); heup terugdraaien en L gyakutsuki chudan (uit heup!).

(opm: onmiddellijk terug hanmi gamae, voorste onderarm ter bescherming boven)

A: Wegdraaien; hanmi gamae

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

Mae geri uke 6

A: Yoi

A: R achter; hidari hanmi gamae

A: 2x mae geri chudan

A: Surikomi mae geri chudan

V: L achter, 2x hanmi gamae recht achterwaarts

V: Slipstap R schuin achterwaarts (beide voeten plat op vloer), heup rechtsom afdraaien + met L open handpalm (vingers naar beneden) de mae-geri afweren (R vuist ontspannen in de zij trekken); heup terugdraaien en R gyakutsuki chudan (uit heup!).

(opm: onmiddellijk terug hanmi gamae, voorste onderarm ter bescherming boven)

A: Wegdraaien; hanmi gamae

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

OHYO KUMITE

Algemeen:

De uitgangshouding voor ohyo kumite is steeds musubi dachi.

De aanvaller (A) verplaatst zich vooruit, de verdediger (V) achteruit in hanmi gamae (gevechtstand), L of R voet naargelang de oefening.

Na einde oefening in hanmi gamae ook steeds terug naar musubi dachi (weg van elkaar).

Uitvoering oefeningen zoals vrij vechten (kumite): vloeiende en snelle combinaties, maar nu met opgelegde combinaties.

Ohyo kumite 1

A: Musubi dachi

V: Musubi dachi

A: L voor; hanmi gamae

V: R achter; hanmi gamae

A: R juntsuki jodan; L gyakutsuki chudan (ter plaatse) en dadelijk vuist terugtrekken in hanmi gamae; voorste (R) voet iets bijtrekken en met L voet voorste been V opzij vegen (tegelijk dekking wisselen)

V: Pas achteruit en R uchi uke jodan (open hand)

A: R gyakutsuki chudan (uit heup)

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

V: Wegdraaien, hanmi gamae

Ohyo kumite 2

- | | |
|--|----------------------------------|
| A: R voor; hanmi gamae | V: R achter; hanmi gamae |
| A: Slippas voorwaarts, L gyakutsuki jodan | V: L uchi uke jodan (open hand) |
| A: R voet achter voorste voet V haken en V vooruit vegen (hierbij heup bijna 180° linksom draaien) | V: Verliest evenwicht voorwaarts |
| A: Terug indraaien en L gyakutsuki chudan (kort uit heup) | |
| A: Slippas weg van V, hanmi gamae | V: Wegdraaien, hanmi gamae |

Ohyo kumite 3

- | | |
|--|---|
| A: L voor; hanmi gamae | V: L achter; hanmi gamae |
| A: R juntsuki jodan | V: Pas achterwaarts & bovenlichaam wat naar achter (soremi) - dekkingswissel |
| A: L gyakutsuki chudan | V: dekking + voorste voet iets bijtrekken en buik iets intrekken (hikimi) om onmiddellijk |
| A: Aanval ontwijken door hoofd en bovenlichaam beetje schuin L voorover te bewegen; | V: L uitvallen tobikomi tsuki jodan |
| A: onmiddellijk daarna (in één beweging) inkomen met L hand achter knie V en R hand voor borst V om deze al enigszins uit balans te brengen, stand shiko dachi (rug goed recht houden); met R bovenbeen d.m.v. je heup korte duw tegen been A + tegelijk met beide armen cirkelbeweging maken en rechtsom draaien en zodat V valt (steun op je L knie) | V: Val breken |
| A: R uraken jodan | |
| A: Slippas weg van V, hanmi gamae | V: Overstap en lage gevechtshouding |
| A: Voorste voet bijbrengen, musubi dachi | V: Voorste voet bijbrengen en rechtkomen musubi dachi |

Ohyo kumite 4

- | | |
|--|--|
| A: R voor; hanmi gamae | V: L achter; hanmi gamae |
| A: Surikomi stap, R uraken jodan; heup en lichaam doordraaien naar +/- shiko dachi, met L hand kimono V ter hoogte van R schouder grijpen en vasthouden; | V: Heup kort linksom afdraaien (voeten niet verplaatsen), afweer met R geplooid arm achter het hoofd (L arm voor solar plexus) |
| A: R gyakutsuki chudan ter hoogte van zwevende rib; met R hand nek van V grijpen; V naar met kimono en nek naar beneden trekken + tegelijk R hiza geri in zwevende rib; R voet schuin R voor plaatsen (met L hand schouder van V goed naar beneden duwen en vasthouden) en met R elleboog otoshi empi in nek V (opgelet voor contact!) | |
| A: pas weg van V, hanmi gamae | V: Wegdraaien, hanmi gamae |

Ohyo kumite 5

A: L voor; hanmi gamae
 A: Pas vooruit, L gyakutsuki
 A: Surikomi mae geri

V: R achter; hanmi gamae
 V: Pas achteruit, R uchi uke
 V: Pas achterwaarts; voorste voet beetje
 uitstappen, rechtsom afdraaien en met L
 open hand mae geri zijwaarts afweren; heup
 indraaien en R haito chudan; R uraken jodan;
 met L hand R schouder A grijpen en dan V
 omver trekken door (in één linksom naar
 beneden draaiende beweging) schouder A
 naar achter te trekken + met R handrug in
 knieholte voorste been A te slaan + L voet L
 schuin achter te plaatsen (steunen op R knie)
 opm: A kort bij je houden: controle
 V: R shuto jodan (terugtrekken)
 V: Slippas weg van A, hanmi gamae
 V: Voorste voet bijbrengen, musubi dachi

A: Val breken
 A: Langs L overstap en lage gevechtshouding
 A: Voorste voet bijbrengen en rechtkomen
 musubi dachi

Ohyo kumite 6

A: L voor; hanmi gamae
 A: Surikomi mae geri
 A: R gyakutsuki jodan
 A: R bijtrekpas (slippas); met L voet d.m.v.
 haakveeg voorste been V opzij vegen; L voet
 L opzij plaatsen en R mawashi geri chudan
 A: Slippas weg van V, hanmi gamae (R voet
 achter)

V: R achter; hanmi gamae
 V: Pas achteruit; hanmi gamae
 V: R uchi uke (open hand)
 V: Wegdraaien, hanmi gamae

Ohyo kumite 7

A: L voor; hanmi gamae

A: 2x tobikomi tsuki jodan (snel na elkaar!)

V: R achter; hanmi gamae

V: 2x slippas achterwaarts, R uchi uke jodan (open hand); onmiddellijk gevolgd door R mae geri terug naar voor (indien nodig je afstand hiervoor wat aanpassen door voorste voet wat terug te schuiven)

A: (zoals bij mae geri uke 1) voorste voet beetje uitstappen, rechtsom afdraaien en met L open hand mae geri zijwaarts afweren; R gyakutsuki chudan

A: Met R hand schouder V grijpen; L voet vooruit plaatsen; R binnenzijde voet in knieholte voorste been V duwen en tegelijk V aan schouder achterwaarts omver trekken

V: Val breken

A: L gyakutsuki jodan

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

V: Overstap rechtsom en lage gevechtshouding

A: Voorste voet bijbrengen, musubi dachi

V: Voorste voet bijbrengen en rechtkomen musubi dachi

Ohyo kumite 8

A: R voor; hanmi gamae

A: Surikomi ashi barai met R voet

A: R achter; hanmi gamae

V: Pas achteruit

A: Ashi barai met L voet, deze dadelijk 180° gedraaid neerzetten en onmiddellijk R ushiro geri chudan

V: Pas achteruit

A: Indraaien, met R open hand (met rugzijde hand en deze wat naar onder plooiën) vuist V afweren + L gyakutsuki chudan

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

V: Slippas weg van A, hanmi gamae

KIHON KUMITE

Algemeen:

Uitgangshouding bij kihon kumite is (zoals bij ohyo kumité) steeds musubi dachi. bij begin en einde oefening

De aanvaller (A) verplaatst zich vooruit, de verdediger (V) achterwaartst in hanmi gamae (gevechtstand), L of R voet naargelang de oefening.

Kihon kumite 1

A: R voor; hanmi gamae

A: R tobikomi tsuki

V: L achter; hanmi gamae

V: Kleine slippas schuin L achterwaarts (correcte afstand bij kihon kumite is als vuist A je nét niet raakt), afweer met R geplooid arm langs het hoofd als bescherming, stand klein shiko dachi, L arm voor solar plexus

A: L gyakutsuki notsukomi

V: L voet gedraaid L opzij plaatsen, met heupzwaai (taisabaki) rechtsom met R geplooid arm gyakutsuki afweren en met L vuist ura tsuki chudan ter hoogte van zwevende rib (stand is +/- tate seishan)

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

V: lets terugdraaien en slippas weg van A, hanmi gamae

Kihon kumite 2

A: R voor; hanmi gamae

A: R tobikomi tsuki jodan

A: Slippas L voet, R sokuto chudan

V: L achter; hanmi gamae

V: Afweer (idem kihon 1)

V: L voet naar schuin L achter verplaatsen, heup linksom afdraaien, R voet bijbrengen (naar stand kake dachi), met R arm R achter je gedan barai afweer (als bijkomende bescherming);

R voet achteruit plaatsen en inschuiven (stand +/- shiko dachi maar met lichaamsgewicht naar voor), R hand haito ter hoogte van zwevende rib, L hand teisho ter hoogte van nierstreek, hoofd laag tegen rug A houden

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

V: Wegdraaien van A, hanmi gamae

Kihon kumite 3

A: R voor, hanmi gamae

A: R tobikomi tsuki jodan

A: Voorste (R) voet iets terugtrekken en L begin
mae geri

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

V: L achter; hanmi gamae

V: Afweer (idem kihon 1)

V: Invallen (notsukomi stand - achterste voet
blijft op plaats), R rechtstreeks tate tsuki in
maagstreek + L ura tsuki tegen knie

V: Slippas weg van A, hanmi gamae

Kihon kumite 4

A: L voor; hanmi gamae

A: L tobikomi tsuki jodan

A: R gyakutsuki jodan

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

V: L achter; hanmi gamae

V: Afweer (idem kihon 1)

V: Heup rechtsom draaien (lichaam frontaal
zetten), voorste voet bijtrekken en
bovenlichaam wat achterover houden
"soremi" (met lichaam gericht naar A), L uchi
uke jodan (arm A wegslaan in
rechtsdraaiende beweging met open hand) +
R vuist in de zij trekken; invallen met R
kneukelvuist (nakadaka ippon ken) tsuki in
oksel arm A + met L hand shuto voorwaarts
en licht opwaarts drukkend bovenarm A
blokkeren
(stand is klein gesloten tate seishan,
bovenlichaam vrij kort tegen A en hoofd wat
naar links afgewend)

V: Slippas weg van A, hanmi gamae

Kihon kumite 5

A: L voor; hanmi gamae
 A: L tobikomi tsuki jodan
 A: R gyakutsuki chudan

V: L achter; hanmi gamae
 V: Afweer (idem kihon 1)
 V: L voet schuin R achter plaatsen, chudan
 neerwaartse afweer met R arm (met gewicht
 meer op achterste been + L open hand met
 duim naar onder klaarhouden om hand A te
 pakken); met L hand (duim naar onder) de R
 hand A met muis pakken en R opwaarts haito
 jodan (eigenlijk onder neus -maar voor training
 enkel simulatie); inkomen R empi chudan -
 stand shiko dachi; pols en arm A klemzetten
 (werkwijze: R hand ook tegen pols A aan
 achterzijde plaatsen; L hand met vingers
 omhoog keren en muis hand A grijpen,
 L voet uitzetten en tegelijk pols en arm A
 naar beneden en L trekken + in die
 neergaande beweging pols A naar boven te
 draaien (contact niet verliezen), met R hand
 tegelijk onderdoor pols A te gaan en
 eveneens hand A grijpen; in een opgaande
 beweging met R elleboog arm A dan omhoog
 te duwen en tegelijk R been bij te trekken);
 L voet links schuin achter plaatsen en
 onmiddellijk in een neergaande beweging
 linksom en naar beneden afdraaien zodat A
 valt (heup inzetten, hand A naar je R knie toe
 brengen en elleboog A dient geplooid te zijn)
 → *Ritme en zorgen dat A zijn balans niet
 meer vindt is belangrijk!*

A: Val breken

V: Zorgen dat arm A in het verlengde van zijn
 lichaam ligt; R knie op bovenarm ter hoogte
 van schouder zetten; met R hand shuto jodan
 (met L hand klem niet lossen!); R hand op
 elleboog A zetten (soort vork maken met je
 pols richting hand A); in één beweging je
 lichaam voorbij en in het verlengde van A
 brengen (bij overstap L voet voorbij hand A
 en je lichaam 180° draai rechtsom, hand en
 arm A nog steeds met beide handen goed
 klem houden !); daarna klem pas loslaten

A: Overstap en lage gevechtshouding
 A: Voorste voet bijbrengen en rechkomen
 musubi dachi

V: Slippas weg van A, hanmi gamae
 V: Voorste voet bijbrengen en musubi dachi

Kihon kumite 6

A: L voor, hanmi gamae
 A: L tobikomi tsuki jodan
 A: Slippas, L sokuto chudan
 A: R gyakutsuki jodan

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

V: L achter; hanmi gamae
 V: Afweer (idem kihon 1)
 V: Soto harai uke (idem kihon2)
 V: Indraaien (zoals bij kihon 1), R kote uke jodan met open hand en tegelijk met L hand ura tsuki op zwevende rib A
 V: Iets terugdraaien en slippas weg van A, hanmi gamae

Kihon kumite 7

A: L voor, hanmi gamae
 A: L tobikomi tsuki jodan
 A: R mawashi geri chudan

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

V: L achter; hanmi gamae
 V: Afweer (idem kihon 1)
 V: Ingaande in nagashi beweging linksom: met R hand shuto uchi tegen borst A (L voet iets schuin R achter afdraaien) en tegelijk met L onderarm (naar beneden gericht en vuist dicht) chudan barai tegen de mawashi geri
 V: Slippas weg van A, hanmi gamae

Kihon kumite 8

A: R voor; hanmi gamae
 A: R tobikomi tsuki chudan

A: L gyakutsuki jodan

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

V: L achter; hanmi gamae
 V: Kleine slippas naar R schuin achterwaarts (voeten op gelijke afstand houden), heup iets linksom draaien en met R onderarm uchi uke chudan
 V: L voet naar L schuin achterwaarts verplaatsen, heup richting van A (R voet laten staan, been gestrekt) en R arm opwaarts jodan afweer; L voet naar R achter verplaatsen in taisabaki beweging linksom, R tsuki net boven knieschijf binnenkant been A (voor training erboven stoten); inkomen en R empi chudan buitenzijde lichaam A (R vuist in L handpalm) - stand shiko dachi; indraaien, met R knie het R been van A links buitenwaarts blokkeren + met beide handen R hand A tegen zijn borst rechtsdraaiend blokkeren (je hoofd ook laag tegen borst A houden)
 V: Slippas weg van A, hanmi gamae

Kihon kumite 9

A: R voor; hanmi gamae

A: R tobikomi tsuki chudan

A: L gyakutsuki tussen dekking en zijkant V door

A: Slippas weg van V, hanmi gamae

V: L achter; hanmi gamae

V: Kleine slippas iets naar R schuin achter en met R onderarm uchi uke (zoals bij kihon 8)

V: L voet iets naar links verplaatsen en heup rechtsom afdraaien (lichaam en R schouder goed mee afdraaien!), R open hand kote uke, L ura tsuki onder kin A

V: Iets terugdraaien en slippas weg van A, hanmi gamae

Kihon kumite 10

A: R voor; hanmi gamae

A: R tobikomi tsuki jodan

A: L gyakutsuki jodan

V: L achter; hanmi gamae

V: Lichaam iets naar R schuin achterwaarts en R shuto uchi uke jodan (arm schuin naar voor houden)

V: Afweer met R open hand tot achter je hoofd, tegelijk inschuiven (in stand shiko dachi komen door R voet naar voor en L voet iets meer naar links te verplaatsen) + met L hand R arm A tegen zijn lichaam blokkeren (hoofd en bovenlichaam wat L voorover draaien); met R hand kimono A ter hoogte van L schouder grijpen en met R elleboog empi tegen lichaam A; R voet iets naar R verplaatsen + je heup R indraaien, tegelijk arm A met R hand hoog bijtrekken + met L handrug in kruis A slaan; met L hand kimono A aan de knie grijpen, L voet schuin vooruit R langs A plaatsen, indraaien (180°) en heup onder A zetten; A voorover werpen (met R hand A voorover trekken + R been half bijtrekken + zo diep mogelijk voorover buigen)

A: Val breken

V: R voet onmiddellijk terugplaatsen en gevechtshouding

A: Overstap en lage gevechtshouding

V: R voet naar R verplaatsen

A: Voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

V: R voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

TANTO DORI

Algemeen:

Tanto dori 1-5: mes met lemmet naar voor

Tanto dori 6-10: mes met lemmet naar beneden

Tanto Dori 1

A: Yoi; ongeveer 5 meter van V

A: Wandelt naar V toe, mes in L hand

A: Pakt met R hand poche van mes en bedreigt hiermee van R boven

A: Steekt met L hand, stand zenkutsu dachi

V: Yoi

V: Wandelt naar A toe

V: Wordt afgeleid door bedreiging boven, R voet voor

V: L voet R schuin achter plaatsen, taisabaki linksom, hikimi (buik intrekken) en met L open hand afweer tegen pols A (handpalm buitenwaarts, vingers naar voor beneden); L hand omkeren, hand A vastpakken en met R hand uraken jodan; met R hand A onder elleboog vastnemen, maegeri met achterste voet; deze vooraan neerzetten en tegelijk arm van A omhoog duwen; verplaatsing met R voet onder arm van A door, lichaam linksom draaien, L voet naar achter plaatsen (overstap 180°) en L hand A in klem naar beneden en achter trekken (zijkant R hand ondersteunt klem) - tijdig lossen! stand R been voor en steun op L knie

A: Meegaan door overkop te rollen en val breken; V zo weinig mogelijk uit het oog verliezen; voet overplaatsen en lage gevechtshouding

A: Voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

V: Voorste (R) voet R opzij plaatsen, lage gevechtshouding

V: Voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

Aanvang Tanto Dori 1, oefening in kumite vorm: voorbeeld bijkomend eerste gedeelte

A: Zonder wandelen, L voor; armen beneden, mes in R hand

A: Eerst schijnbeweging L&R, tevens overpakken mes; dan pas onverwacht aanvallen (L)

V: L achter, armen beneden

V: Verdediging afwerken zoals basisvorm

Algemene opmerking kumite vormen Tanto Dori:

eerst afwijkende wijze van (schijn)aanval(len) voorafgaand aan de oefening, maar verdere uitvoering altijd zoals basisvorm. Na de oefening onmiddellijk rechtekomen.

Tanto Dori 2

A: L voor; armen beneden, mes in R hand

A: Messteek recht vooruit, stand zenkutsu dachi

V: L achter, armen beneden

V: L voet naar L verplaatsen, taisabaki rechtsom, met L open hand (duimzijde boven) pols A pakken (R open hand in R zij); met R hand overpakken (hand A vastnemen) en met L handrug in buik A slaan; L hand onder elleboog A plaatsen, R kleine slippas vooruit en arm A omhoog duwen richting gezicht A; verplaatsing met L voet vooruit en onder arm A door tot L voet naast R voet staat en dan en snel rechtsom draaien, R voet naar achter plaatsen (overstap 180°) en R hand A in klem naar beneden en achter trekken (zijkant L hand ondersteunt klem) - tijdig lossen! stand L been voor en steun op R knie

A: Meegaan door overkop te rollen en val breken; V zo weinig mogelijk uit het oog verliezen; voet overplaatsen en lage gevechtshouding

A: Voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

V: Voorste (L) voet L opzij plaatsen, lage gevechtshouding

V: Voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

Aanvang Tanto Dori 2, oefening in kumite vorm: voorbeeld bijkomend eerste gedeelte

A: *Eerst schijnaanval traptechniek (L of R)*

V: *(Alert zijn en tijdig reageren...)*

Tanto Dori 3

A: L voor; armen beneden, mes in R hand

A: Messteek recht vooruit

V: L achter; armen beneden

V: R voet naar L schuin achter verplaatsen en rechtsom uitdraaien (grote taisabaki), L uchi uke; met R hand de hand van A pakken, iets inschuiven shiko dachi en met L hand uraken jodan; nog iets inschuiven en L empi jodan onder kin A (aanval naar de keel); L arm strekken onder kin A, R voet bijtrekken zodat lichaam omhoog komt en R arm A tegen de borst blokkeren; L hand (langs duimzijde) onder elleboog A in plaatsen en elleboog klem zetten door deze omhoog te drukken en tegelijk met R hand arm A omlaag te duwen; dan L hand onder elleboog uit en arm A boven vouw elleboog vastnemen; A hiermee wegduwen

A: Wegdraaien, hanmi gamae

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

Tanto Dori 4 variatie 1 (basisvorm)

A: L voor, armen beneden, mes in R hand
 A: Messteek recht vooruit

V: L achter, armen beneden
 V: Schuifpas schuin L achterwaarts, afweer met R open hand (handpalm naar buiten en vingers schuin voor & beneden, goed ver weg blokken + hikimi met lichaam en L hand open in de zij); slippas vooruit + met L hand elleboog A grijpen en met R hand uraken jodan; met R voet korte schuifpas vooruit en tegelijk met beide handen pols en hand A pakken; arm A omhoog + pas L voet kort voorbij; pas R voet voor en taisabaki linksom (L voet draaiend naar achter en hand A in klem mee en naar beneden).

A: Valt opzij, val breken

V: Direct terug tegendraaien (arm A goed omhoog houden); R voet aan rug A t.h.v. schouder plaats (enigszins trappen); met L been over nek zich in een zitbeweging naar achter laten vallen (R voet goed onder rug A houden); dan armklem zetten met handen en R bovenbeen.
 Met R hand ontwapenen

A: Overstap en lage gevechtshouding
 A: Voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

V: Overstap en lage gevechtshouding
 V: Voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

Tanto Dori 4 variatie

A: L voor, armen beneden, mes in R hand
 A: Messteek recht vooruit

V: L achter, armen beneden
 V: Schuifpas schuin L achterwaarts, afweer met R open hand (handpalm naar buiten en vingers schuin voor & beneden, goed ver weg blokken + hikimi met lichaam en L hand open in de zij); slippas vooruit + met L hand elleboog A grijpen en met R hand uraken jodan; met R voet korte schuifpas vooruit en tegelijk met beide handen pols en hand A pakken; arm A omhoog + pas L voet kort voorbij; pas R voet voor en taisabaki linksom (L voet draaiend naar achter en hand A in klem mee en naar beneden).

A: Valt opzij, val breken

V: Hand A in klem voor borst houden (arm A omhoog en gestrekt); voorbij hoofd A stappen en taisabaki rechtsom; A op buik rollen

A: Rolt rechtsom op buik

V: Met R hand de hand van A boven tegen je R knie klemzetten (met vingers omhoog), met L hand elleboog A naar beneden; schouder met L knie blokkeren (tevens hand A in klem tegen je R knie blijven vastdrukken); L hand van elleboog en hiermee A ontwapenen

Tanto Dori 4 in kumite vorm: enkel 2é variatie uitvoeren

Tanto Dori 5

A: L voor, armen beneden, mes in R hand

A: Wacht af

A: Zogauw V binnen bereik komt gyaku steek

V: L achter, armen beneden

V: Verplaatst zich naar voor

V: Ontwijkt L opzij, L voet voor (taisabaki rechtsom, nagashi beweging) en tegelijk met L hand (duim boven) pols grijpen en met R hand A achter nek pakken; inschuiven en gelijktijdig: met R voet achterste voet A vegen, arm A achteruit schuin achter rug A omhoog brengen en nek schuin omlaag trekken (richting van je linkerbeen)

A: Maakt salto voorover, val breken

A: Overstap en lage gevechtshouding, voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

V: L gyakutsuki

V: Slippas achteruit; voorste voet bijbrengen, musubi dachi

Tanto Dori 6

A: L voor, armen beneden, mes in R hand

A: Pas vooruit en met het mes van R opzij cirkelbeweging naar voor

V: L achter, armen beneden

V: Val omlaag op L knie, met beide vlakke handen val breken en met R voet mawashi geri tegen binnenkant voorste dijbeen A (eig. tegen testikels, echter niet voor training!); naar voor inschuiven, met L hand knie A blokkeren en met R vuist tate tsuki chudan; L voet ook naar voor plaatsen, stand laag klein shiko dachi, en met vlakke handen tegelijk in buik + rug slaan; rechtekomen terwijl beide handen tegen lichaam A mee omhoog komen; hoofd A blokkeren (mee omhoog trekken) achter nek en kin; met L hand langs boven achter eigen rug R hand van A grijpen; met L voet voorste (R) voet A vegen en A wegduwen over het hoofd en tegen kin; L voet schuin R achteruit plaatsen en, slippas achterwaarts

A: Val op rug breken; linksom overstap en lage gevechtshouding; voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

V: Musubi dachi

Tanto Dori 7

A: L voor, armen beneden, mes in R hand, lemmer naar beneden

A: Pas vooruit, met het mes cirkelbeweging linksom, dadelijk gevolgd door terugzwaai

A: Val breken

A: Overstap en lage gevechtshouding, voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

V: L achter, armen beneden

V: Slippas L schuin achterwaarts, voorste voet iets bijtrekken en met heup rechtsom wegdraaien; met L voet vooruit inkomen en met L onderarm uchi uke (open hand) elleboog A blokkeren; R gyakutsuki chudan met kneukelvuist (nakadaka ippon ken); inschuiven; met R hand tegen kin en L hand tegen schouder het hoofd van A naar achter klem zetten, tegelijk overstap door R voet vooruit en L voet 90° naar links achter A te plaatsen in zenkutsu dachi stand; met R hand R mouw A grijpen, L gestrekte arm tegen keel A, slippas R opzij, met L voet het voorste been (R) van A vegen en tegelijk met L arm tegen keel achterover drukken en met R hand arm A omhoog en linksom zwieren

V: Met R hand arm A tegenhouden + met R knie lichaam A blokkeren; L tsuki jodan

V: Slippas achteruit; voorste voet bijbrengen, musubi dachi

Tanto Dori 8

A: L voor; armen beneden, mes in R hand

A: Pas vooruit, aanval van boven naar onder

A: Wegdraaien, hanmi gamae

V: L achter; armen beneden

V: Pas vooruit, L jodan uke onder elleboog en tevens rechtsom uitdraaien (R voet schuin L achter plaatsen); jodan afweer houden en R gyakutsuki chudan met kneukelvuist; met L hand de hand van A grijpen en deze rechtsom draaien, dadelijk pas vooruit (L voorbij A) en tegelijk ook met R hand onder arm van A door en armklem zetten (met de zijkant van de R hand de onderarm omlaag en tegelijk de bovenarm met de elleboog omhoog duwen, klem met L hand niet lossen!); daarna R hand onder arm van A uit en vooraan tegen elleboog zetten; hiermee A wegduwen

V: Slippas achterwaarts, hanmi gamae

Aanvang Tanto Dori 8, oefening in kumite vorm: voorbeeld bijkomend eerste gedeelte

A: L voor; armen beneden, mes in R hand
 A: Pas vooruit, aanval van boven naar onder

V: L achter; armen beneden
 V: L voet pas schuin rechts voorwaarts + met L
 hand teisho naar gezicht A.

A: L voet naar voor & rechtsom overstap zodat L
 voet terug vooraan staat

V: R voet bijbrengen tot naast L voet; rechtop
 draaien + L voet naar achter plaatsen (terug
 beginpositie)

Verder afwerken zoals basisvorm

Verder afwerken zoals basisvorm

Tanto Dori 9

A: L voor; armen beneden, mes in R hand,
 lemmet naar beneden
 A: Pas vooruit, aanval van boven naar onder

V: L achter; armen beneden

V: (In één vloeiende beweging):
 Kleine slippas schuin L achterwaarts en
 ontwijkbeweging met het hoofd +
 bovenlichaam: naar onder, naar links en dan
 terug rechtekomen; onmiddellijk gevolgd door
 inschuiven, met L hand (duim boven)
 bovenarm A pakken en wegduwen +
 R uraken jodan; met R hand tegen kin en
 L hand tegen schouder het hoofd van A naar
 achter klem zetten), tegelijk overstap door
 R voet vooruit en L voet 90° naar links achter
 A te plaatsen in zenkutsu dachi stand (zoals
 bij Tanto-dori 7; met L hand hoofd A pakken;
 afstand aanpassen en met L knie hiza geri
 naar het hoofd (opgelet voor training: geen
 contact); met L hand bovenarm A pakken + L
 voet voorbij A plaatsen, met R voet A
 onderuit vegen

A: Valt achterover, val breken

V: Met L knie op zwevende rib en met L hand
 arm A blokkeren; R tsuki jodan op slaap
 zijkant hoofd

A: Overstap en lage gevechtshouding, voorste
 voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi

V: Slippas achteruit; voorste voet bijbrengen,
 musubi dachi

Aanvang Tanto Dori 9 oefening in kumite vorm: voorbeeld bijkomend eerste gedeelte

A: Tijdens het verplaatsen bij aanval eerst
 schijnaanval naar gezicht (keel) van V,
 diagonaal naar boven (met lemmet naar
 voor), onmiddellijk gevolgd door de aanval
 van boven naar onder

V: Eerst schuifpasje naar achter

of Uchi MawashiGeri jodan;
 surikomi MawashiGeri;
 surikomi MaeGeri;

Tanto Dori 10

A: L voor; armen beneden, mes in R hand,
lemmet naar beneden

A: Pas vooruit, aanval van boven naar onder

V: L achter; armen beneden

V: Grote taisabaki rechtsom, R voet met pas
achterwaarts schuin L achter plaatsen – stand
kokutsu dachi met voorste been iets gebogen
(L voet niet verplaatsen) + met L hand van
boven naar onder (met aanval mee bewegen)
pols van A grijpen; R gyakutsuki jodan (met
gestrekte L arm de R hand van A goed
vasthouden); met L hand de hand van A
linksom klem draaien + met R hand tegen
boven tegen rug hand A mee aanduwen
(hoger dan mes!), afstand aanpassen en
R mawashi geri tegen borst;
in één beweging R been achter voorste been
en A vegen; onmiddellijk R + L voet bijtrekpas
(hierbij arm A boven en onder spanning
houden); R voet onder schouder A plaatsen
(arm A goed hoog houden) en arm van A
tegen je R knie klem zetten (elleboog A tegen
binnenkant van R knie drukken en arm naar
achter trekken); ontwapenen met R hand.

A: R voet overplaatsen en lage gevechtshouding,
voorste voet bijbrengen en rechtekomen
musubi dachi

V: Slippas achteruit; voorste voet bijbrengen,
musubi dachi

Aanvang Tanto Dori 10 oefening in kumite vorm: voorbeeld bijkomend eerste gedeelte

A: Tijdens het verplaatsen bij aanval eerst
schijnaanval naar gezicht (ogen) van V, van R
naar L (met lemmet naar voor), onmiddellijk
gevolgd door de aanval van boven naar
onder

V: Eerst schuifpasje naar achter

IDORI

Idori 1

A: Seiza + groeten

A: Schuift bij (2x)

A: R voet voor; pakt handen V vast

A: Val breken, blijven kijken (R been boven)

A: rechtsom overstap (geknield op R knie + L voet uit)

A: L been bijbrengen + rechtekomen

V: Seiza + groeten

V: Wacht af

V: L hand boven pols A en vastnemen, R voet voor + open R hand R naar nek A; R knie neer, L voet uitstap schuin L achter

V: A (met R hand tegen hoofd en L hand tegen pols) linksom overkop doen vallen; Draaiend shuto met R hand naar L slaap A (of neus indien gezicht A naar opzij)

V: L knie geknield + R been uit

V: R been bijbrengen + rechtekomen

Idori 2

A: Seiza + groeten

A: Schuift bij (2x)

A: R voet voor, pakt met handen kraag V gekruisd vast (met R hand boven)

A: Val breken

A: overstap (geknield op L knie)

A: R been bijbrengen + rechtekomen

V: Seiza + groeten

V: Wacht af

V: L voet L achter uitstap + L hand in R elleboog A; met rugzijde R hand slag in buik A; met R hand hoofd A boven achter pakken + met L hand tussen armen door en kin A pakken met handpalm naar voor (steviger grip);

V: stapwissel (L knie neer, R voet uit R achter uitstappen) en A linksom doen vallen door hoofd A rechtsom te draaien en tevens zijn R elleboog omhoog te duwen; Uraken uchi met L hand (opm: R hand in de zij trekken en uraken niet terugtrekken)

V: stapwissel ½ linksom

V: L been bijbrengen + rechtekomen

Idori 3

A: Seiza + groeten

A: Schuift bij (1x)

A: R voet voor + Juntsuki jodan

A: Val breken met R hand (R voet boven, met L voet en rug afduwen)

A: Linksom overstap (geknield op R knie)

A: L been bijbrengen + rechtekomen

V: Seiza + groeten

V: Wacht af

V: R voet schuin R voor uitstap + met L hand teisho onder kin A

V: R knie bij en terug neer, hoofd L onder arm A door + L voet schuin L voor uitstap; met L hand achter voet A en R hand onder kin A deze achterover doen vallen

V: stapwissel (L knie geknield, R uit)

V: R been bijbrengen + rechtekomen

Idori 4

A: Seiza + groeten

A: Schuift bij (1x)

A: R voet voor + Juntsuki jodan

A: Valt op buik

A: ½ rechtekomen geknield op R knie

A: L been bijbrengen + rechtekomen

Idori 5

A: Blijft rechtstaan + groeten

A: L voet voor hanmi gamae

A: Aanval R Juntsuki jodan

A: Val breken met L hand (R knie boven)

A: Linksom overstap; op R knie

A: L voet bijbrengen en rechtekomen

V: Seiza + groeten

V: Wacht af

V: L voet schuin L voor, met L open hand Uchi Uke afweer + R tate tsuki chudan (hand terugtrekken!); rechtekomen en met L hand net boven elleboog A (duimzijde onder) en met R hand bovenkant pols A pakken; R Maegeri chudan.

V: in één vloeiende opeenvolging: R voet achter terug neer, arm A meetrekken tegelijk L voet bijbrengen; heup 180° rechtsom draaien, met R uitstappen + A meetrekken en plat op de buik leggen.

V: Met L knie aan schouder arm A blokkeren + L hand op de elleboog en met R hand de hand van A vasthouden

V: Met R hand de R hand van A naar achter en boven trekken (klem zetten)

V: Arm A linksom onder hoek van 90° leggen; R voet links naast je R hand op pols A plaatsen, je lichaam linksom draaien en richten naar A

V: Handen lossen en achterwaarts schuifpas weg

V: R voet bijbrengen

V: Seiza + groeten

V: Wacht af

V: Uitdraai rechtsom (op L knie en R voet uitstappen R achter); met R handrug stoot A afweren + L slag met handrug in buik A.

V: Met R hand pols hand A pakken; rechtekomen + tevens met L hand elleboog pakken; R MaeGeri chudan

V: R voet schuin R voor + arm A omhoog brengen; verplaatsing met L voet vooruit en onder arm A door tot L voet naast R voet staat en dan en snel rechtsom draaien, R voet naar achter plaatsen (overstap 180°); dan hand A naar beneden en achter trekken (tijdig lossen!)

V: L voet schuin L plaatsen

V: L voet bijbrengen en rechtekomen

TACHI DORI

Tachi Dori 1

A: Musubi dachi

A: Trekt zwaard, R voet voor;

Positioneert met zwaard naar voor, L voet hiel van vloer (is standaard beginpositie).

A: Aanval van boven naar onder

A: Onmiddellijk na de duw van V de R voet schuin rechts achterwaarts en tegelijk met zwaard linksom van L → R schuin naar onder slaan (stand L voor)

A: Voorste voet bijbrengen, musubi dachi, zwaard R opzij en dan terug in schede.

V: Musubi dachi

V: R achter

V: (In één beweging): Instap met voldoende grote stap R voet voor, L voet naar voor en links (ongeveer kokutsu dachi R voor), R hand teisho onder kin (L hand in zij); R tate tsuki chudan in zwevende rib; rechtsom indraaien en L empi chudan (stand R tate sheisan dachi)

V: L hand tegen arm en R hand tegen lichaam A; deze wegduwen en onmiddellijk linksom overstap rond (zodat A je niet kan raken met zwaard); gevechtshouding R voor met handen beneden (zoals bij Tanto Dori)

V: Voorste voet bijbrengen, musubi dachi

Tachi Dori 2

A: Musubi dachi

A: Trekt zwaard, R voet voor

Positioneert met zwaard naar voor

A: Aanval van boven naar onder

A: Val breken

V: Musubi dachi

V: L achter

V: Aanval ontwijken (zoals TantoDori 9): Kleine slippas schuin L achterwaarts en ontwijkbeweging met het hoofd + bovenlichaam: naar onder, naar links en dan terug rechtekomen; onmiddellijk gevolgd door inschuiven, met L hand (duim boven) bovenarm A pakken en wegduwen, R uraken jodan; dan L hand ter hoogte van R schouder A plaatsen, met R hand tegen kin V duwen, deze achteruit trekken en hoofd A met R hand klem zetten, tegelijk snel met R voet voor in lange stand achter A staan en deze achterover houden. Dan (zoals TantoDori 7) met R hand R mouw A grijpen, L gestrekte arm tegen keel A, slippas R opzij, met L bovenbeen voorste been (R) van A vegen en tegelijk met L arm tegen keel achterover drukken en met R hand arm A omhoog en linksom zwieren;

V: Met R hand arm A blokkeren; R kniestoot lichaam A + L tsuki jodan

- A: Rechtsom overstap; lage gevechtshouding op R knie, zwaard aanval laag horizontaal R→L; voorste voet bijbrengen en rechtekomen musubi dachi, zwaard R opzij en dan terug in schede.
- V: Dubbelstap (L en R) snel achteruit; voorste voet bijbrengen, musubi dachi

Tachi Dori 3

- A: Musubi dachi
 A: Trekt zwaard, R voet voor
 Positioneert met zwaard naar voor
 A: Aanval van boven naar onder
- A: Onmiddellijk na de duw van V de R voet schuin rechts achterwaarts en tegelijk met zwaard linksom van L → R naar knie V slaan (stand shiko dachi)
- A: Voorste voet bijbrengen, zwaard terug in schede, musubi dachi
- V: Musubi dachi
 V: L achter
- V: Taisabaki linksom (opgelet voor zwaard: ver genoeg wegdraaien! en L open hand in de zij) + R nagashi tsuki; inschuiven en R uraken jodan; L empi chudan borststreek.
- V: Beide handen omlaag en armen A ter hoogte van pols stevig vastgrijpen en naar onder blokkeren (lichaamsgewicht gebruiken); armen A wegduwen en onmiddellijk sprong omhoog linksom rond (zodat A je niet kan raken met zwaard); neerkomen gevechtshouding R voor met handen beneden
- V: Voorste voet bijbrengen, musubi dachi

Tachi Dori 4

- A: Musubi dachi
 A: Trekt zwaard, R voet voor
 Positioneert met zwaard naar voor
 A: Steekt met zwaard naar voor (lemmet L-omdraaien tot horizontaal)
- A: Onmiddellijk na de duw van V de R voet schuin rechts achterwaarts en tegelijk met zwaard linksom van L → R schuin naar onder slaan (stand L voor)
- A: Voorste voet bijbrengen; zwaard terug in schede, musubi dachi
- V: Musubi dachi
 V: L achter, wacht af
- V: Kleine taisabaki linksom, met R hand shuto afweer zwaard, L hand op bil; inschuiven, met L hand (duim onder) zwaard blokkeren + R tsuki jodan; R uraken jodan; inschuiven (+/- shiko dachi) en R empi chudan linksom;
- V: Met R hand tegen arm A en L hand nog steeds tegen zwaard A wegduwen en onmiddellijk linksom rond (zodat A je niet kan raken met zwaard); gevechtshouding R voor met handen beneden
- V: Voorste voet bijbrengen; musubi dachi

Tachi Dori 5

A: Musubi dachi

A: Trekt zwaard, R voet voor;

Positioneert met zwaard naar voor

A: Pas L voor en zwaard recht omhoog aan je rechterzijde (stand klein kokutsu dachi)

A: Pas vooruit, met zwaard slaan van R → L schuin onder

A: Pas vooruit, laag met zwaard slaan van L → R op kniehoogte

A: Voorste (L) voet wat bijtrekken terug zwaard omhoog aan rechterzijde

A: Pas vooruit en aanval met zwaard van boven naar onder

A: Rechtsom overstap en lage gevechtshouding op R knie, voorste voet bijbrengen en rechtkomen musubi dachi

V: Musubi dachi

V: R achter, wacht af

V: Pas L achter

V: Ontwijken slippas L schuin achterwaarts, voorste voet iets bijtrekken en met heup rechtsom wegdraaien (zoals TantoDori7, schouder goed wegdraaien!);

V: Sprong omhoog (zodat A je niet kan raken met zwaard) en stapwissel in de lucht

V: L voet schuin L voorwaarts + R mawashi geri chudan; R voet neer en linksom ushiro empi jodan; met L hand voorste hand A pakken, 180° overstap linksom (door R voet kort linksom te verplaatsen) + ook met R hand onderaan zwaard t.h.v. handen pakken; verder overstap 180° (door L voet kort linksom te verplaatsen) en handen A in klem mee en naar beneden (zoals in TantoDori 4); dan (zoals in TantoDori 10) onmiddellijk R + L voet bijtrekpas (tsugi ashi) en R voet onder schouder A plaatsen (arm A goed hoog houden); arm van A tegen je R knie klem zetten (elleboog A tegen je R knie drukken en naar achter trekken); ontwapenen met R hand: pakken met pols naar boven en zwaard naar achter (reden Sensei Suzuki: is self-defence, niet aanvallend)

V: Kleine slippas R schuin achter; voorste voet bijbrengen, musubi dachi