

# Lesopbouw

**Groet:** Elke les start en eindigt met de groet (deze werd reeds vroeger besproken). Maar vooraleer de Dojo wordt betreden groeten we ook en we groeten nog eens voor we de Tatami betreden. Na de les, hetzelfde scenario; we groeten als we de Tatami verlaten en we groeten als we de Dojo verlaten.

**Opwarming:** Na de groet volgt de opwarming. Dit om spieren, gewrichten en hartspier voor te bereiden op de inspanningen van de eigenlijke les.

**Kihon:** Het woord Kihon duidt op het oefenen van basistechnieken met een optimaal gebruik van de interne energie. Het is een herhaling van basistechnieken, waarbij de oefeningen in het ledige worden uitgevoerd, zonder partner.

**Kumite:** (traditioneel & volgens Ryu Tengu-no-michi)

- **Gohon Kumite:** Gevecht (Kumite) op 5 (Go) passen. De aanval is een opeenvolging van 5 identieke aanvalstechnieken, met één aanval per pas. De verdediging bestaat uit 5 identieke verdedigingstechnieken, tijdens elke techniek wordt achteruit gestapt. Na deze 5 verdedigingstechnieken voert Uke, ter plaatse, één tegenaanval uit.

Deze manier van werken heeft het voordeel dat je de basistechnieken kan aanleren door ze een aantal keer na elkaar uit te voeren, zowel links als rechts. Het geeft je ook de mogelijkheid het ritme in een gevecht te ontdekken en een doeltreffende gevechtsafstand.

De volgende stap is Sanbon-Kumite.

- **Sanbon Kumite:** Gevecht (Kumite) op drie (Sanbon) passen. Zelfde principe als bij Gohon Kumite, maar nu op 3 passen.

- **Ippon Kumite:** Gevecht (Kumite) op één (ippon) pas. Dit is een conventionele aanval door één pas te zetten in de richting van de partner. De aanvalstechniek is gekend: zowel de techniek als de hoogte. Tori blijft staan na zijn aanval. Uke verdedigt, neutraliseert de aanval en plaatst een tegenaanval. Deze tegenaanval is opgelegd of vrij.

- **Jiyu-Kumite:** Soepel, vrij gevecht. Het vrij gevecht is de modernste manier van oefenen in karate. Het is een manier om de aangeleerde theorie (kihon) als het ware uit te testen in een gevecht met partner. Technieken kunnen mogelijk lijken als men ze individueel uitvoert maar kunnen mogelijk een confrontatie met een werkelijke partner niet doorstaan. Of anders gezegd, ... elke techniek moet worden aangepast aan de morfologie & niveau van de partner.

**Kata:** Vorm, stramien.

In de traditionele gevechtskunsten duidt het woord Kata op een opeenvolging van technieken die een gevecht reproduceren tegen één of meerdere aanvallers. Deze imaginaire aanvallers vallen aan vanuit verschillende hoeken en richtingen. Een kata (principeel kaisho ) wordt alleen uitgevoerd, zonder partner.

**Kumite Kata:** Vastgelegd (Kata) gevecht (Kumite)

In tegenstelling met een gewone Kata wordt een Kumite-kata uitgevoerd met partner. Zoals in een Kata is de opeenvolging van de verschillende technieken gekend. De Kumite-kata's die we kennen, zijn in '74 door Mr Habersetzer ontworpen. Zijn manier van lesgeven wordt er in samengevat. Enerzijds de geest: een wederzijdse vordering tussen twee partners en geen ophemeling van het ego. Anderzijds, de vorm : het is een synthese van gevechtstechnieken en gevechtsprijncipes. Er bestaan 10 Kumite-kata's.

**Tengu Ryu:** Bestanddelen en fundamenten Tengu-ryu karatedo, Tengu-ryu kobudo.