

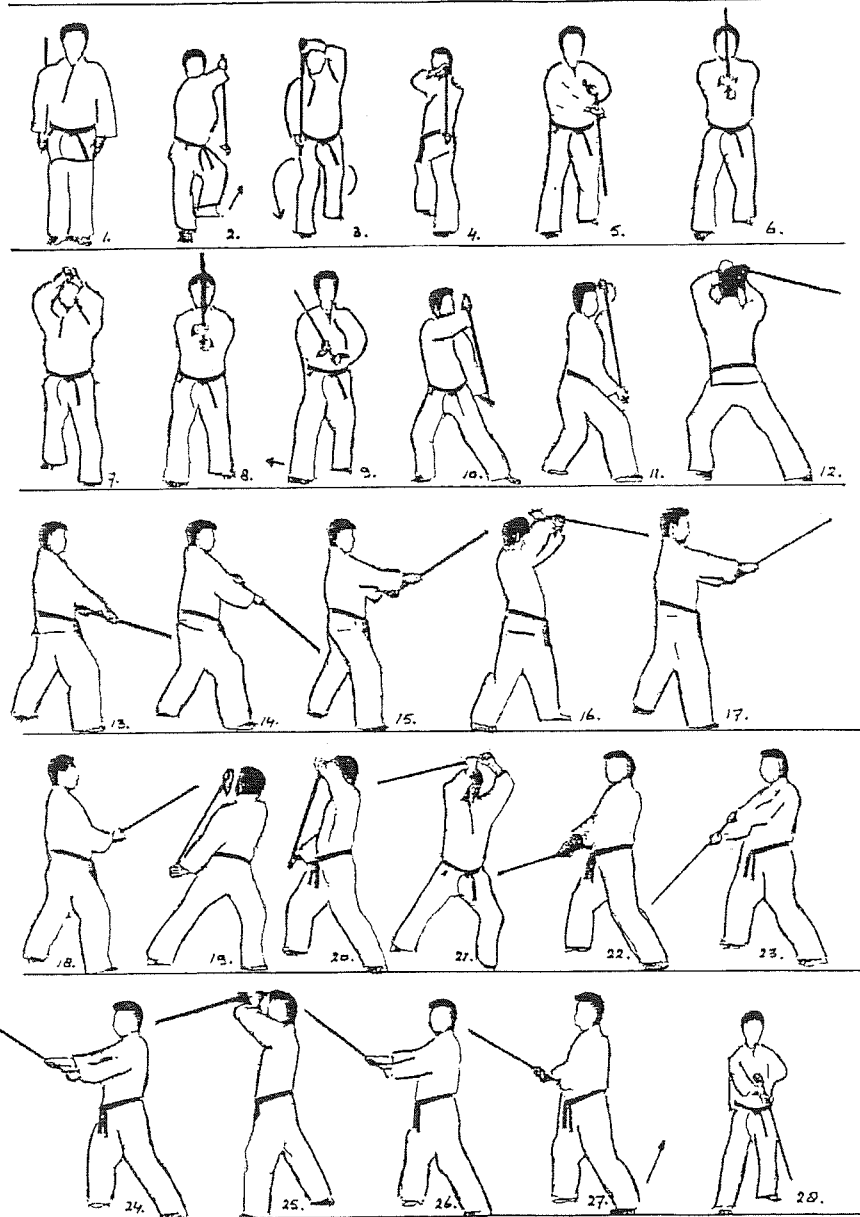
KATA: SANJAKU-BO

Het weekend van 30 juni / 1 juli 2007 werd voor ons volledig gevuld met de zomerstage in Zaandam. Onder leiding van Wim van de Leur Shihan hebben we onder andere dit kata van de sanjaku-bo gelopen. Omdat dit kata weinig geoefend wordt hebben wij een geheugensteuntje gemaakt voor een ieder die aanwezig is geweest maar natuurlijk ook voor degenen die hem willen onderhouden.

Budo-groeten van Peter Wilders en Angelique Smits

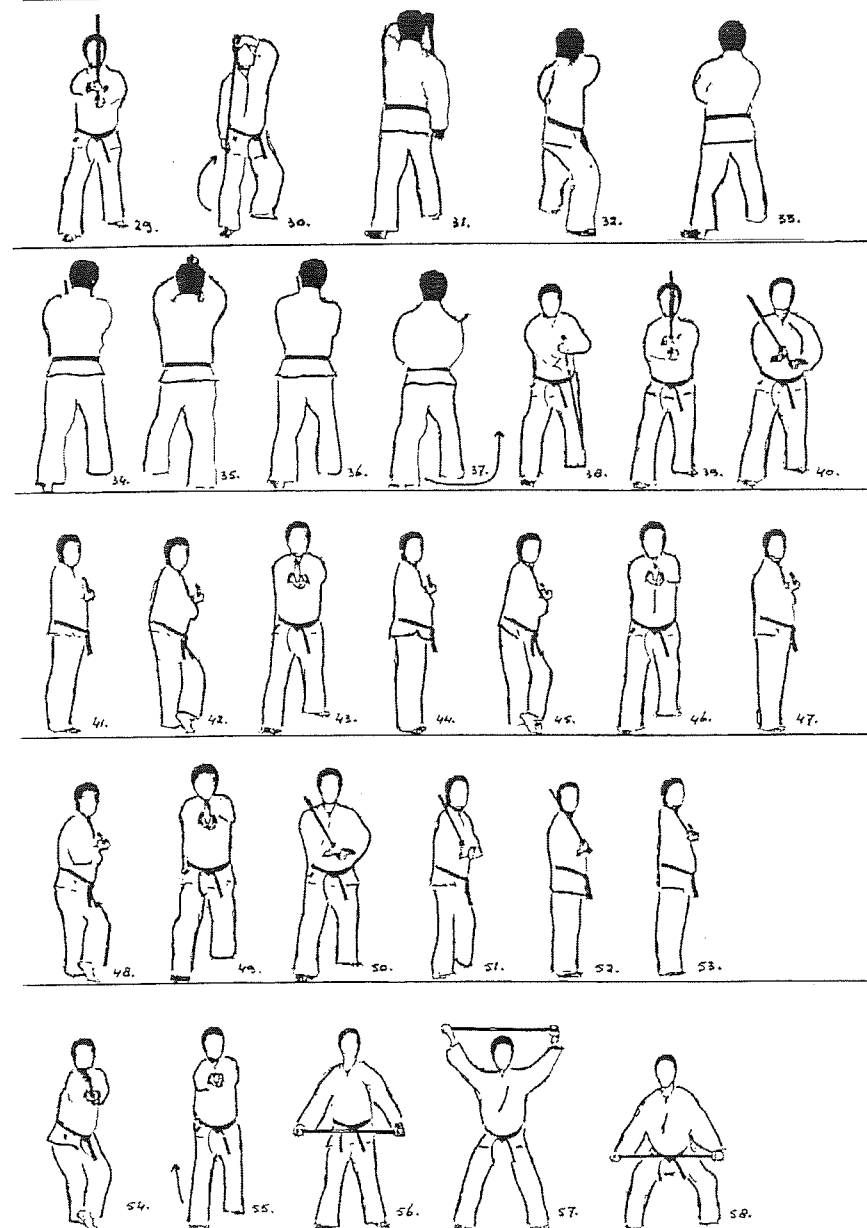
- 1 Rei in Musube-dachi
- 2 Gyaku-hikkake-uke, linker been achter neerzetten
- 3 Hikkake-uke
- 4 Gyaku-hikkake-uke, linksom ruggelings draaien voorwaarts
- 5 Harai-uke voorwaarts
- 6 Jodan-uchi
- 7 Furiage-uchi voorwaarts en gevolgd door gyaku nuki-tsuki
- 8 Jodan-uchi voorwaarts
- 9 Soto-uke
- 10 Gyaku-hikkake-uke, rechter been naar rechts wegstappen
- 11 Hikkake-uke voorwaarts
- 12 Sukui-uke
- 13 Ura-uchi
- 14 Harai-uke
- 15 Jodan-uchi
- 16 Furiage-uchi voorwaarts en gevolgd door gyaku nuki-tsuki
- 17 Jodan-uchi voorwaarts
- 18 Soto-uke
- 19 Gyaku-hikkake-uke, linksom 180° draaien
- 20 Hikkake-uke voorwaarts
- 21 Sukui-uke
- 22 Ura-uchi
- 23 Harai-uke
- 24 Jodan-uchi
- 25 Furiage-uchi voorwaarts en gevolgd door gyaku nuki-tsuki
- 26 Jodan-uchi voorwaarts
- 27 Soto-uke
- 28 Harai-uke, linker been achter neerzetten (draai 90° naar links)

SANJAKU - BO



- 29 Jodan-uchi
- 30 Hikkake-uke
- 31 Hikkake-uke, rechtsom ruggelings 180° draaien
- 32 Gyaku-hikkake-uke, linksom ruggelings draaien voorwaarts
- 33 Harai-uke voorwaarts
- 34 Jodan-uchi
- 35 Furiage-uchi voorwaarts en gevolgd door gyaku nuki-tsuki
- 36 Jodan-uchi voorwaarts
- 37 Soto-uke
- 38 Harai-uke, linksom ruggelings 180° draaien met linker been achter neerzetten
- 39 Jodan-uchi
- 40 Soto-uke
- 41 Rechter been bijhalen tot Heisoku-dachi en bo borsthoogte
- 42 Tsuru-ashi, met linker been verplaatsen tot Kosa-dachi
- 43 Maede-tsuki-jodan met rechter been doorstappen
- 44 Rechter been bijhalen tot Heisoku-dachi en bo borsthoogte
- 45 Tsuru-ashi, met linker been verplaatsen Kosa-dachi
- 46 Maede-tsuki-jodan met rechter been doorstappen
- 47 Rechter been bijhalen tot Heisoku-dachi en bo borsthoogte
- 48 Tsuru-ashi, met linker been verplaatsen Kosa-dachi
- 49 Maede-tsuki-jodan met rechter been doorstappen
- 50 Soto-uke met kruissprong achterwaarts
- 51 Soto-uke, Tsuru-ashi met rechter been verplaatsen Kosa-dachi
- 52 Soto-uke met linker been achter neerzetten en rechter been bijhalen tot Heisoku-dachi
- 53 Kamae met sanjakubo borsthoogte, voorbereiding voor tsuki
- 54 Nuki-tsuki, Tsuru-ashi met linker been verplaatsen Kosa-dachi
- 55 Maede-tsuki-jodan met rechter been doorstappen
- 56 Rechter been bijhalen tot Hachiji-dachi
- 57 Nakkai-uke
- 58 Osae-uke

SANJAKU - BO



- 59 Ura-uchi, rechter been naar rechts wegstappen
- 60 Ura-uchi (met handen verpakken), linksom 180° draaien en knielen op rechter knie
- 61 Ura-uchi (met handen verpakken), rechtsom 90° draaien en verwissel van knie
- 62 Harai-uke, opkomen
- 63 Jodan-uchi
- 64 Soto-uke
- 65 Gyaku-hikkake-uke, linksom 180° draaien
- 66 Hikkake-uke voorwaarts
- 67 Sukui-uke
- 68 Ura-uchi
- 69 Harai-uke
- 70 Jodan-uchi
- 71 Furiage-uchi voorwaarts en gevolgd door gyaku nuki-tsuki
- 72 Jodan-uchi voorwaarts
- 73 Soto-uke
- 74 Harai-uke, linksom ruggelings 180° draaien met linker been achter neerzetten
- 75 Jodan-uchi
- 76 Soto-uke
- 77 Gedan-uke voorwaarts
- 78 Gedan-tsuki
- 79 Kamae met sanjaku-bo verticaal, linker been bijhalen tot Heisoku-dachi (hoek 45°)
- 80 Gyaku-hikkake-uke, verplaats rechter been naar achter en kniel op rechter been
- 81 Osae-hazushi met opkomen
- 82 Gedan-tsuki
- 83 Harai-uke voorwaarts
- 84 Jodan-uchi
- 85 Furiage-uchi voorwaarts en gevolgd door gyaku nuki-tsuki
- 86 Jodan-uchi voorwaarts
- 87 Maede-tsuki-jodan
- 88 Soto-uke
- 89 Yamae en Rei in Musube-dachi

SANJAKU - BO

