

DOELEN & RICHTINGEN

Jodan Hoogste Niveau (hoofdhoogte)
Chudan Midden Niveau (borsthoogte)
Gedan Laagste Niveau (heuphoogte)



Hidari Links
Migi Rechts

Mae Voor, vooruit
Yoko Zijwaarts (richting)
Mawashi Rond, Circulair
Soto Buitenkant
Uchi Binnenkant

DACHI STANDEN

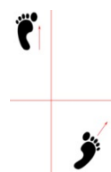
Fudo Dachi onbeweeglijke Stand



Yoi Dachi Parate Stand, gereed voor actie



Zenkutsu Dachi Voorover hangende Stand



Kokutsu Dachi Licht achterop leunende Stand

Neko Ashi Dachi Katten Stand



Musubi Dachi Open voeten, hielen gesloten Stand





BUDOVERENIGING
Shin-ShinBuKen

Kiba Dachi

Paardrij zit Stand



Heisoku Dachi

Gesloten voeten Stand



TSUKI WAZA

STOOT TECHNIEKEN

Seiken –

Voorkant vuist –



– Oi Tsuki –

ook wel bekend als

– Jun Tsuki –

Gelijkzijdige Stoot,

Gelijkzijdige Stoot

Rechter vuist met rechter voet voor, of
Linker vuist met linker voet voor.



– Gyaku Tsuki –

Ongelijkzijdige Stoot

Rechter vuist met linker voet voor
Linker vuist met rechter voet voor.



GERI WAZA

TRAP TECHNIEKEN

Geri –

Trap met de bal van de voet –



– mae–

voorwaarts



– mawashi –

Ronde beweging cirkelvormig



– yoko –

zijwaarts





BUDOVERENIGING
Shin-ShinBuKen

Begrippen algemeen

Dojo	Trainingsruimte
Seiza	Formele zithouding aannemen op de knieën (correct gaan zitten)
Mokuso	Mediteren (stilte concentratie)
Rei (...ni Rei)	Buig (Buig naar...) →



Shinden	De oude grootmeesters, onze voorgangers
Shihan	Expert (5e, 6e & 7e Dan)
Sensei	Leraar (3e & 4e Dan)
Sempai	Senior (1e & 2 Dan)
Shomen	Front (correct face) van de Dojo
Otagai	Elkaar

Yoi	Wees gereed
Kamaete	Neem de parate Positie aan →



Hajime	Begin
Yame	Stop
Yasume	Rust, kalmeer
Mawatte	Draaien
Yudansha	Zwarte band Houder
Zanshin	Blijf alert (aandachtig)
Kata	Oefenvorm voor een schijngevecht, uitvoering van verschillende technieken en combinaties in beweging.

KAZU

Ichi
Ni
San
Shi, Yon
Go
Roku
Shichi, Nana
Hachi
Ku
Ju
Sanju
Hyaku
Sen
Man

NUMMERS

Een
Twee
Drie
Vier
Vijf
Zes
Zeven
Acht
Negen
Tien
Dertig
Honderd
Duizend
Tien duizend