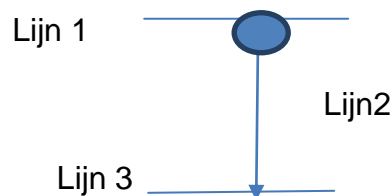


Kihon no Kata Ippon Me (Eerste Basis Kata) Wado Ryu

Het Kihon no kata is een principevorm gebaseerd op vier aanvallers tegen één verdediger. Normaal wordt dit kata zonder aanvallers getraind. De lijn waarop een deel van een kata wordt gelopen heet Enbusen. Dit kata heeft zo drie lijnen waarop de technieken worden gemaakt. Door deze lijnen met elkaar te verbinden verkrijgt men een bewegingsdiagram. Bij dit kata en de volgende (Nihon me), verkrijgt men dan de **liggende H-vorm**.



Enbusen 1 (looplijn 1):

- 1) Gedan Barai; lage blok (90 graden naar links)
- 2) Oi tsuki Jodan (jun zuki = voorwaartse vuiststoot)
- 3) 180 graden rechtsom en Gedan Barai; lage blok (draai met de voorste voet rechtsom 180 graden rond)
- 4) Oi tsuki Jodan (jun zuki = voorwaartse vuiststoot)

Enbusen 2 (looplijn 2):

- 5) 90 graden linksom en Gedan Barai; Lage blok
- 6) Jodan uke; hoog blok
- 7) Jodan uke; hoog blok
- 8) Jodan uke; hoog blok (geef **KIAI** !)

Enbusen 3 (looplijn 3):

- 9) 270 graden naar linksom en Gedan Barai; lage blok
- 10) Oi tsuki Jodan (jun zuki = voorwaartse vuiststoot)
- 11) 180 graden naar rechtsom en Gedan Barai; lage blok
- 12) Oi tsuki Jodan (jun zuki = voorwaartse vuiststoot)

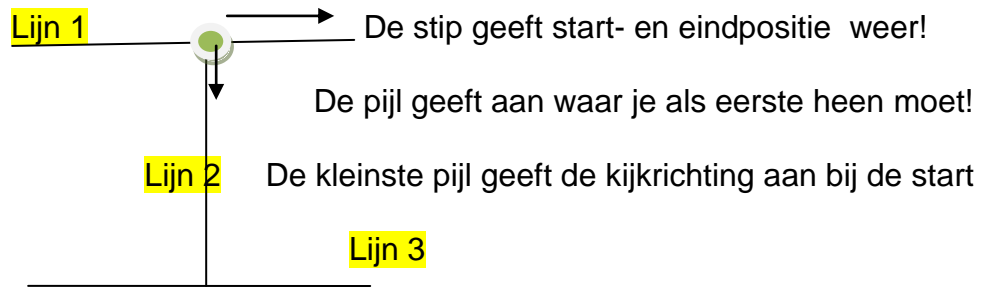
Enbusen 2 (teruglopen op lijn 2):

- 13) 90 graden naar linksom en Gedan Barai; laag blok
- 14) Oi tsuki Jodan (jun zuki = voorwaartse vuiststoot)
- 15) Oi tsuki Jodan (jun zuki = voorwaartse vuiststoot)
- 16) Oi tsuki Jodan (jun zuki = voorwaartse vuiststoot) (Geef **KIAI**)!

Enbusen 1 (teruglopen op lijn 1):

- 17) 270 graden naar linksom en 180 graden rechtsom en Gedan Barai; lage blok
- 18) Oi tsuki Jodan (jun zuki = voorwaartse vuiststoot)
- 19) 90 graden naar linksom en Gedan Barai; lage blok
- 20) Oi tsuki Jodan (jun zuki = voorwaartse vuiststoot)

Afsluiten met 90 graden draai naar uitgangspositie in yoi-dachi. Hierna groet men af.



Dit is het volledige diagram met alle Enbusens (looplijnen!) van het basiskata uit het Wado-ryu Karate. Kihon no Kata Ippon me. Oftewel, het eerste basiskata.