

Jodan is het hogere deel (van het lichaam), het gedeelte boven het sleutelbeen: hoofd, nek, keel.

Als je Jodan Uke of Age Uke hoort dan zit daar een verschil tussen Jodan is een wering en Age is meer een blok!

Jodan Uke: betekent hoge wering (schuin).

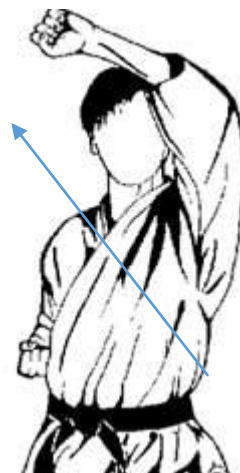
(Jodan) Age Uke: betekent opwaartse wering/blok (vrijwel horizontaal)
Haakse hoek onderarm.

Kan zowel gelijkzijdig als ongelijkzijdig uitgevoerd worden.

Jodan Uke

NOOT: Let op hoe de arm omhoog gaat (zie de pijl)

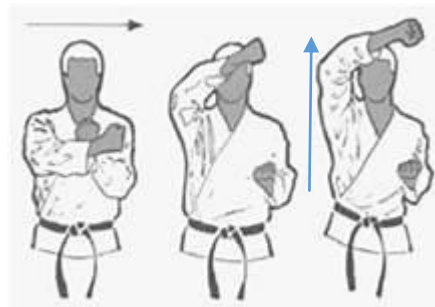
https://youtu.be/zfVxeIOgy_A



Jodan Age Uke

NOOT: Let op hoe de arm omhoog gaat

<https://youtu.be/rvNvOX1ypk0>



<https://youtu.be/VwxtsLtQVh8>

U zult ongetwijfeld gezien hebben dat in het ene filmpje de bovenhand open gaat en in de andere gesloten blijft als vuist Dit heeft te maken met de stijl van KARATE die men beoefent! Vooral bij Kata is dat zo!

(Dai-jōdan)

Jōdan

Chūdan

Gedan

(Hiza-shita)



Hoogtes van het lichaam in het Japans

Uchi Uke = wering van binnen naar buiten

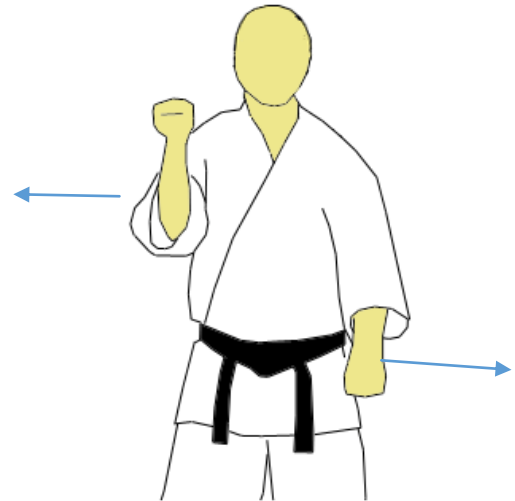
(Gedan Barai = lage wering van binnen naar buiten)

Op midden hoogte voor de borst/buik

Let op de pijlen!

<https://youtu.be/hDjWZfdonLo>

<https://youtu.be/0gOGL15yRpE>



Let op de lage arm! Deze gaat hier gelijktijdig van binnen naar buiten met de andere arm! Dit is gedan barai of te wel een lage wering van binnen naar buiten!

Als in Pinan- en Heian Sandan!!!

Soto Uke= wering van buiten naar binnen op borsthoogte

<https://youtu.be/Lzn1XgAUBpU>

<https://youtu.be/CQX9OJ2NTdk>



Shuto Uke = afweer met de handkant (meshand)

https://youtu.be/kJJKr69Eu_s

<https://youtu.be/CyJVcebYNk>





Shotei Uke = Palmheel wering

Shotei wordt ook wel Teisho genoemd, maar een Teisho is een aanval en geen verdediging zoals bij Shotei.

Shotei uke is dus een wering

Teisho uchi is dus een aanval

Op dit plaatje lijkt het een aanval te zijn richting het hoofd!!!

Shotei uke kan ook naar beneden gemaakt worden om een knie te weren bv. Ook een arm kan op chudanhoogte geweerd worden met een shotei uke van buiten naar binnen!



<https://youtu.be/dZCa7SbMzTA>

Hoog (Jodan)

<https://youtu.be/eVsObGEYJH8>

Midden (Chudan)

https://youtu.be/rYB_cqhcRrQ

Laag (Gedan)

Gedan Barai = Lage veegwering

De gedan barai is, zoals het woord al zegt: een wering op gedan-hoogte (rond de heupen). Hij wordt meestal gebruikt om tegen een mae-geri (voorwaartse trap) te verdedigen. De meest voorkomende stand bij deze wering is de zenkutsu-dachi, maar in een aantal kata, bijvoorbeeld Heian Godan, wordt hij ook in kiba-dachi gemaakt. De belangrijkste aandachtspunten zijn:

De wering begint met de binnenkant van je vuist bij je oor en beweegt naar beneden. Aanleren en bij Kata!

De wering eindigt ongeveer 2 vuisthoogtes boven je knie.

Tijdens de beweging maakt je onderarm een draai van 90 graden, waardoor je met de zijkant van je onderarm weert.

Bij het maken van de wering is, zoals bij de meeste weringen, de heup uitgedraaid in hanmipositie, zodat je bij een eventuele gyaku-tsuki die erop volgt, je heupen kunt indraaien naar shomen-positie. Hanmi is gedraaid en shomen is naar voren gericht.



Let op dat de vuist precies boven de knie eindigt. Niet aan de buitenkant, want dat is overbodig: dan weer je de trap verder af dan nodig is. Je vuist aan de binnenkant van de knie kan al helemaal niet, want dan weer je de trap niet ver genoeg af en word je geraakt.

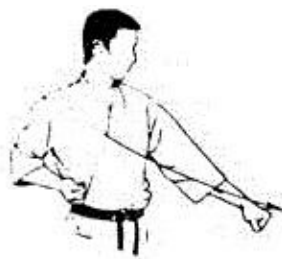
Deze dingen gelden uiteraard ook als je de gedan barai maakt als wering tegen een stoot, wat ook een prima toepassing is. Dan wordt het een chudan barai!

Je kunt de gedan barai ook maken als wering van buiten naar binnen. Dan wordt het een soto gedan barai!

<https://youtu.be/uAd1WgRjuto>



AGE UKE



GEDAN BARAI



**UCHI UKE
ou UDE UKE**



SOTO UKE



SHUTO UKE



OSAE UKE



TEISHO UKE



**GEDAN
JUJI UKE**



**JODAN
JUJI UKE**



HAISHU UKE



NAGASHI UKE



SUKUI UKE



MOROTE UKE



SOKUMEN