

YOSEIKAN-JUJUTSU

1. **Kihon goshin jutsu no kata**
2. **Yoseikan - Aiki-jutsu Kihon**
3. **Yoseikan - Freestyle Kihon**
4. **Yoseikan - Grappling Kihon**
5. **Yoseikan - Take down Kihon**
6. **Yoseikan - Tai sabaki Kihon**
7. **Yoseikan-Karate**
8. **Yoseikan-Emono Kombo Kihon**

1 Kihon Goshin Jutsu no Kata

Dynamic Budo I pagina 159 en DVD All round budo

1e serie

- 1 Kote gaeshi
- 2 Hiji kudaki
- 3 Kote kudaki

2e serie

- 1 Yuki chigai
- 2 Ude gatame
- 3 O soto gari

3e serie

- 1 Hadaka shime
- 2 Sode ashi dori
- 3 Tobu nage

4e serie

- 1 Ushiro kata otoshi
- 2 Ashi gaeshi
- 3 Hiki ashi dori

5e serie

- 1 Do gaeshi sutemi
- 2 Ryote ashi dori
- 3 Hachi mawashi

2 Yoseikan - Aiki-jutsu Kihon

Aiki-jutsu Kihon 1

Aanval Jun tsuki Jodan

SOTO

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. Kote gaeshi | nagashi |
| 2. Yuki chigai | nagashi |
| 3. Kata ha otoshi | 90° tai sabaki |
| 4. Hachi mawashi | 90° tai sabaki |

UCHI

- | | |
|-----------------------|---------|
| 1. Robuse | nagashi |
| 2. Hiji kudaki | nagashi |
| 3. Shiho nage | nagashi |
| 4. Ura kata ha otoshi | irimi |



Aiki-jutsu Kihon 2

All-round Budo pagina 57

1. Robuse

1. Sode dori
2. Jyun tsuki Jodan (Nagashi)
3. Jyun tsuki Jodan (Hiraki)

2. Yuki Chigai

1. Jyunte dori
2. Mune dori en Tsuki Jodan
3. Ushiro ryote Sode dori

3. Shiho Nage

1. Sode dori
2. Mune dori en Tsuki Jodan
3. Ushiro ryote dori

4. Hiji Kudaki

1. Mae eri dori
2. Jyun tsuki Chudan (Irimi senkai)
3. Ushiro ryote kata dori

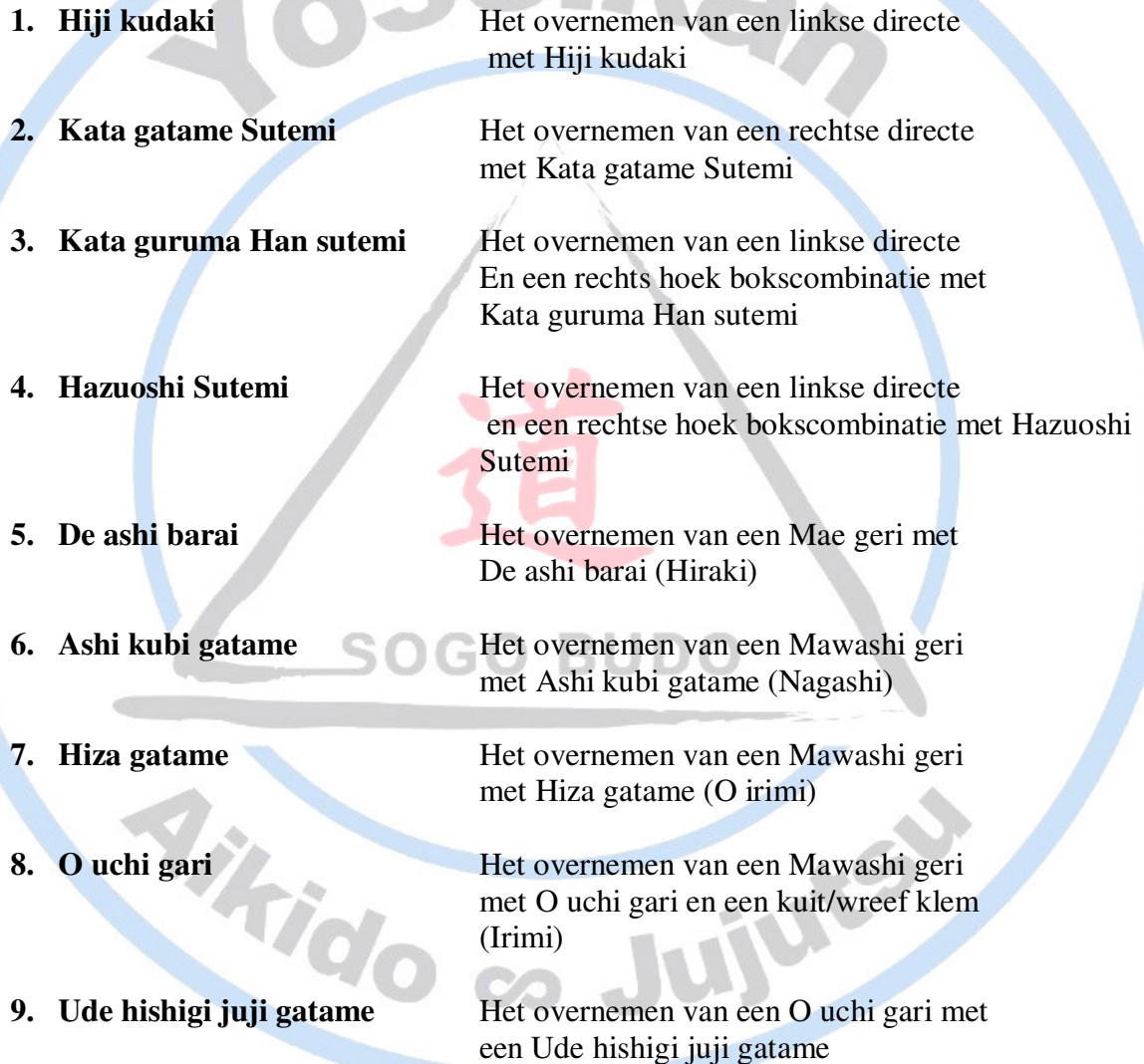
5. Juji Garami

1. Ryote ippo dori
2. Ushiro ryote dori
3. Ushiro katate dori eri shime

3 Yoseikan - Freestyle Kihon

Freestyle Kihon

All-round Budo pagina 87

- 
- 1. Hiji kudaki** Het overnemen van een linkse directe met Hiji kudaki
 - 2. Kata gatame Sutemi** Het overnemen van een rechtse directe met Kata gatame Sutemi
 - 3. Kata guruma Han sutemi** Het overnemen van een linkse directe En een rechts hoek bokscombinatie met Kata guruma Han sutemi
 - 4. Hazuoshi Sutemi** Het overnemen van een linkse directe en een rechtse hoek bokscombinatie met Hazuoshi Sutemi
 - 5. De ashi barai** Het overnemen van een Mae geri met De ashi barai (Hiraki)
 - 6. Ashi kubi gatame** Het overnemen van een Mawashi geri met Ashi kubi gatame (Nagashi)
 - 7. Hiza gatame** Het overnemen van een Mawashi geri met Hiza gatame (O irimi)
 - 8. O uchi gari** Het overnemen van een Mawashi geri met O uchi gari en een kuit/wreef klem (Irimi)
 - 9. Ude hishigi juji gatame** Het overnemen van een O uchi gari met een Ude hishigi juji gatame

4 Yoseikan - Grappling Kihon

Grappling Kihon

All-round Budo pagina 107

1. Grondcontrole posities

- a. Back-mount positie
- b. Mount positie
- c. Side-mount positie (3x)
- d. Guard positie

2. Back-mount positie

- a. Hadaka shime
- b. Eri shime met Ude hishigi juji gatame

3. Mount positie

- a. Ude hishigi juji gatame
- b. Sode shime

4. Side-mount positie

- a. Ude gatame
- b. Ude hishigi juji gatame

5. Guard positie

- a. Ude hishigi juji gatame
- b. Omote sankaku shime

Yoseikan – Grappling series

1^e serie

Posities:

Staannd voeten tegen de buik:

1. passeren knie op de buik
2. ebi, been aanval – side mount positie (yoko shiho gatame)
3. bruggen en kesa gatame
4. bruggen – verzet – steunpunt weghalen, been in haken en back mount positie
5. been bevrijden en draaien – tussen de benen
6. scharen en mount positie
7. ebi – tussen de benen
8. aantrekken – verzet – omhoog komen en mount positie

2^e serie

Side mount (Kuzure kesa gatame):

In de guard:

1. passeren
2. hadaka shime
3. ude hishiki gatame op het bovenste been
4. ude hishiki gatame op het onderste been
5. verzet rechts - ude garami
6. verzet links – sankaku

3e serie

Side mount (yoko shiho gatame):

In de guard:

1. passeren
2. eri shime – duim in de rever (armen neutraal)
3. ude garami (armen neutraal)
4. kannuki hiki tate
5. ude gatame (duwen tegen de schouder)
6. arm terug, switch – ude hishiki juji gatame
7. verzet - sankaku

4e serie

Back mount (rugzakje):

Vanuit de guard:

1. voorlangs trekken
2. hadaka shime 1
3. hadaka shime 2
4. eri shime 1 (vanuit basis positie opzij vallen en arm opsluiten met been)
5. eri shime 2 (vanuit basis positie verzet - arm opvangen en achter het hoofd steken)
6. aanval eri shime (vanuit basis positie) – verzet (arm controleren) - hoofd wegduwen ude hishiki juji gatame
7. vanuit ude hishiki juji gatame – verzet - sankaku

5e serie

Mount positie:

Staand voeten tegen de buik:

1. passeren
2. ude garami 2x
3. eri shime
4. ude hishiki juji gatame 2x

6e serie

Guard positie:

1. ude garami 2x
2. eri shime
3. voet heup afzetten ude hishiki juji gatame
4. nekklem
5. nekklem met schaar side controle

5 Yoseikan - Take down Kihon

Take down Kihon

- 1 **Linker directe** Ko Soto Gari (hoofd buitenzijde)
- 2 **Linker directe** Ryo Ashi dori (hoofd buitenzijde, rechts)
- 3 **Linker directe** Do gaeshi sutemi (hoofd binnenzijde)
- 4 **Rechter directe** Ryo Ashi dori (hoofd buitenzijde, links)
- 5 **Rechter hoek** Vastzetten O goshi (indirecte worp)
- 6 **Rechter hoek** Vastzetten Tani otoshi (indirecte worp)
- 7 **Rechter hoek** O soto gari (directe worp)
- 8 **Rechter hoek** Ippon seoi nage (directe worp)
- 9 **Mawashi geri** O uchi gari
- 10 **Mae geri** Ashi nage

6 Yoseikan - Tai sabaki Kihon

Tai sabaki Kihon

Dynamic Budo I pagina 68

Aanval: jyun tsuki jodan (rechts)

Nagashi

Soto: Gyaku tsuki

Uchi: Uraken

Hiraki

Soto: Yoko geri fumikomi & gyaku tsuki

Uchi: Kin geri & Shuto uchi

Irimi

Soto: Empi uchi

Uchi: Atama uchi

Irimi senkai

Soto: Tembin nage

Uchi: Ippon seoi nage

O Irimi senkai

Soto: Ushiro kata otoshi

Uchi: Ashi kake dori

Op stoot aanvallen

All-round Budo pagina 46

- | | | |
|--------------------------------|---|--|
| 1 Nagashi (Soto) | <i>Gyaku tsuki</i> | Aanval linkse directe, verdediger leunt naar achteren. |
| 2 Nagashi (Uchi) | <i>Gyaku tsuki</i> | Aanval linkse directe, verdediger controleert de stoot en gaat met zijn hoofd uit de lijn van de aanval. |
| 3 Hiraki (Soto) | <i>Gyaku tsuki</i> | Aanval linkse directe, verdediger gaat zijwaarts uit de aanvalslijn naar zijn rechterzijde. |
| 4 Hiraki (Uchi) | <i>Ura tsuki</i> | Aanval linkse directe, verdediger gaat links zijwaarts naar de zijde van het voorste been. |
| 5 Irimi (Soto) | <i>Tobikomi tsuki</i> | Aanval linkse directe, verdediger stapt naar voren. (hoofd buitenzijde, rechts) |
| 6 Irimi (Uchi) | <i>Empi age</i> | Aanval linkse directe, verdediger stapt naar voren. |
| 7 Duiken | <i>Gyaku tsuki</i>
<i>en Mawashi tsuki</i> | Aanval linkse directe, verdediger zakt door zijn benen |
| 8 Duiken
en draaien | <i>Mawashi tsuki (Chudan)</i>
<i>Gyaku tsuki (Cross)</i> | De verdediger gaat iets met de linkse hoek mee, zakt door zijn benen en draait |

Op trap aanvallen

All-round Budo pagina 50

- | | | | |
|----|----------------------------|-----------------------|---|
| 1 | Nagashi (Soto) | <i>Lowkick</i> | Verdediger stapt achterwaarts met zijn voorste been en controleert de trapaanval. |
| 2 | Nagashi (Uchi) | <i>Lowkick</i> | Verdediger stapt achterwaarts met zijn achterste been en controleert de trapaanval. |
| 3 | Hiraki 1 (Soto) | <i>Gyaku tsuki</i> | Verdediger stapt links zijwaarts |
| 4 | Hiraki 2 (Uchi) | <i>Gyaku tsuki</i> | Verdediger stapt rechts zijwaarts |
| 5 | Hiraki 3 (Soto) | <i>Gyaku tsuki</i> | Verdediger stapt links zijwaarts uit de aanvalslijn maar blijft frontaal gericht naar de aanvaller. |
| 6 | Hiraki 4 (Uchi) | <i>Kin geri</i> | Verdediger stapt rechts zijwaarts uit de aanvalslijn en komt met zijn rechtersoet op dezelfde lijn als zijn linkersoet. |
| 7 | Irimi (Soto) | <i>Uraken of Empi</i> | Verdediger stapt met links naar voren
De voorste arm kan in Uchi uke stijl of Harai uke. |
| 8 | Irimi (Uchi) | <i>Tobikomi tsuki</i> | Verdediger stapt met rechts naar voren |
| 9 | Irimi senkai (Soto) | <i>Empi uchi</i> | De verdediger verplaatst zoals bij Irimi Soto maar draait nu met zijn rechterbeen door. |
| 10 | Irimi senkai (Uchi) | <i>Mawashi tsuki</i> | De verdediger verplaatst zoals bij Irimi Uchi maar draait nu met zijn linkerbeen door. |

KARATE-SHODAN

Groeten en links/rechts openen.

De aanvaller stapt steeds naar voren en de verdediger naar achteren. Bij de eerste techniek stappen beide naar voren.

Na de actie nemen beide de gevechtshouding aan, gaan met 1 stap naar voren tot schouderbreedte en verplaatsen zich naar de startpositie.

Aanval

1. Uke: hidari kamae
- Jodan tsuki (links) en chudan tsuki (rechts)
2. Uke: hidari kamae
- Jodan tsuki (rechts) en mae geri (rechts)
3. Uke: hidari kamae
- Jodan tsuki (links) en Jodan tsuki (rechts)
4. Uke: hidari kamae
- Mae geri (links) en tsuki jodan (rechts)

verdediging + counter

- Tori: hidari kamae
- Jodan uke en hiraki-gedan barai (met draai) gevolgd door omote yokomen uchi.
- Tori: hidari kamae
- Nagashi-uchi uke (links) en hiraki-gedan barai (stap en draai) gevolgd door empi uchi.
- Tori: migi kamae
- Nagashi-soto uke en hiraki tsuki gevolgd door haito uchi en hiza geri.
- Tori: hidari kamae
- Nagashi-gedan barai en hiraki-soto uke met ura tsuki en empi uchi

8 Yoseikan-Emono kombo Kihon

Yoseikan-Emono kombo kihon

Groeten:

Stok aan de linkerzijde ter hoogte van de band.

Vrije hand gestrekt naast het lichaam.

Hakken tegen elkaar.

Bij kamaete: naar achter stappen en stok trekken.

Alles wordt eerst rechts uitgevoerd en vervolgens links
aanval verdediging

1	shomen uchi	-	jodan uke	+ yokomen (schouder)
2	shomen uchi	-	gyaku jodan uke	+ slag op de rug
3	omote yokomen uchi yokomen	-	uchi uke	+ chudan-uchi en
4	ura yokomen uchi uchi	-	soto uke	+ gedan-uchi en men
5	omote yoko ashi uchi	-	gedan uke (uchi)	+ kote uchi en yokomen
6	ura yoko ashi uchi	-	gedan uke (soto)	kote-uchi en yokomen