

ASHIGARU-RYU BELT-MANUAL



Een uitgave van : WWW.ASHIGARU.TK

Door: Robert Pepels

Versie: 1.0NL (04-2020)

Handleiding alle Levels: Japans Kickboxing

JAPANS KICKBOXING TECHNIEKEN:

Gevechtsposities: Kumite Dachi



Linksvoor (hidari)positie. Linkervoet voor- rechtervoet achter, ongeveer 50cm tussen beide voeten, deze staan op schouderbreedte.



Rechtsvoor (migi) positie. Rechtervoet voor - linkervoet achter, ongeveer 50cm tussen beide voeten, deze staan op schouderbreedte.



Traditionele Thaise houding: De dekking wordt omhoog gebracht voor het opvangen van de ellebogen ook de voetenstand wordt iets breder.

Stoot technieken: Tsuki Waza



De hoek : a) De hoek wordt gegeven door een rotatie met het bovenlichaam, de arm blijft lichtjes geplooid en de voetenstand word iets breder. b) De andere hand blijft langs de kin voor de dekking en de elleboog tegen het lichaam. c) Deze techniek kan uitgevoerd worden zowel naar het hoofd als naar het lichaam. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



De leverstoot: a) Deze stoot wordt als een hoek gegeven maar de rotatie gaat een beetje omhoog, zodat met inpakt, de lever wordt omhoog geduwd. b) De rechterhand blijft tegen de kin als ook de rechter elleboog voor de dekking te vrijwaren.



Links direct of Jab: a) de linkerarm wordt volledig uitgestekt, bij voorkeur naar de kin v/d tegenstander. b) men buigt een klein beetje door het voorste been & het rechter been wordt gestekt dit voor meer snelheid & kracht uit deze stoot te halen.



Opstoot of uppercut: a) Deze stoot is een opwaartse stoot, de handschoen gaat rakelings langs de borst van de tegenstander om zo de kin te treffen. b) De binnenkant van de handschoen zal naar uw eigen aangezicht wijzen, de andere hand blijft in dekking tegen het hoofd.



Rechts direct of Cross: a) Een horizontale stoot waarmee de rechterarm zover mogelijk wordt gestrekt. b) De linker hand blijft goed in dekking en het achterste been blijft op de grond. c) Het voorste been wordt lichtjes gebogen.



Spinning back fist / uraken: a) Een gedraaide slag. b) Met een gestekte arm wordt rond eigen as gedraaid om zo met de buitenkant v/d handschoen het hoofd van de tegenstander te raken. c) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Stoot naar de plexus: a) Met linker- of rechtervuist wordt een horizontale stoot gedaan richting middenrif v/d tegenstander. b) Het voorste been wordt hierbij lichtjes gebogen en het hoofd blijft mooi rechtop met de andere hand in dekking.

Trap technieken: Geri Waza



De front kick / chudan mae geri: a) Voorwaartse trap, de knie v/h been waarmee getrapt wordt zal ter hoogte van de navel moeten komen om dan snel & krachtig naar voren te trappen. b) Deze trap kan zowel links of rechts worden uitgevoerd naar het lichaam of bovenbeen v/d tegenstander.





De Teep (front kick) / jodan mae geri: a) Voorwaartse trap naar het aangezicht. b) Het trapbeen wordt nu schuin omhoog gebracht, met de bal v/d voet richting aangezicht v/d tegenstander. c) Deze trap wordt in Thailand beschouwd als een vernedering voor de vechter. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Ax kick / kakato geri: a) Het trapbeen wordt met een zwaai beweging boven het hoofd v/d tegenstander gebracht, om dan krachtig de trap naar beneden af te trekken. b) Het is de bedoeling dat deze trap tussen de dekking op het hoofd of sleutelbeen wordt gegeven. c) Deze zwaai beweging met het been, kan langs buitenaf of langs binnen worden gegeven. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



High kick / jodan mawashi geri: a) Een hoge trap richting hoofd of nek. b) Deze trap wordt met het scheenbeen of voet gegeven. c) Belangrijk is het goed inzetten van de heup zodat men een mooie draai beweging krijgt van uit de heup. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Inside low kick / gedan mawashi geri: a) Deze trap wordt aan de binnenkant van het been gegeven. b) Met een draai beweging vanuit de heup wordt er met het scheenbeen naar de binnenkant v/h been getrapt. c) Belangrijk met deze trap is, de dekking goed hoog te houden omdat men naar de tegenstander toe stapt en zo binnen zijn slag bereik komt. d) Blijf steeds naar uw tegenstander kijken (draai niet weg met het hoofd). e) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



De low Kick / gedan mawashi geri: a) De meest gebruikelijke trap i/h Thai & Kickboxing. b) Een gedraaide trap naar het bovenbeen v/d tegenstander. c) Deze trap wordt ook met het scheenbeen gegeven. d) Belangrijk is weer de dekking goed te verzorgen zodat men niet op een counter loopt. e) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



De middel kick / chudan mawashi geri: a) Deze trap wordt op het lichaam of op de bovenarmen van de tegenstander gegeven. b) Met een vloeiende draaibeweging vanuit de heup wordt deze trap weer met het scheenbeen gegeven. c) Als men met het linker been trapt zal men meestal naar de lever trappen. d) Ook met deze trap zal men goed op de dekking letten.



Spinning high kick / ushiro mawashi geri: a) Door een rotatie om eigen as, wordt er getracht met de hiel het hoofd of nek v/d tegenstander te raken. b) Met deze trap is het van groot belang een goede en snelle draaibeweging te maken, zodat er een vlotte draaibeweging is. c) Men kan ook met het trapbeen een haak beweging maken zodat er nog meer snelheid & explosiviteit i/d trap komt. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Spinning back kick / ushiro geri: a) Deze trap wordt meestal met het rechterbeen uitgevoerd om zo de lever te raken. b) Deze trap wordt ook door middel van rotatie rond eigen as uitgevoerd. c) Men kijkt goed over de eigen schouder om dan met een gestrekte trap onder de dekking v/d tegenstander in te trappen richting lever. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.

Knie technieken: Hiza Waza



Frontale knie (hiza geri) naar het lichaam met clinch: a) één hand i/d nek, de ander hand op de kruin v/h hoofd. b) De knie wordt met een krachtige & snelle opwaartse beweging naar het lichaam gebracht. c) De rug wordt een beetje hol gezet en de voet wijst recht naar beneden (tenen naar het canvas/mat). d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Gesprongen knie naar (hiza geri) het hoofd: a) Met deze techniek is weer een goede afstoot vereist. b) Men springt met een knie beweging naar het hoofd van de tegenstander. c) Als men met links afduwt, gaat men meestal de rechterknie gebruiken voor te raken & visa versus. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd



Ingedraaide knie (hiza geri) naar het hoofd: a) Men zal van uit positie een ingedraaide beweging maken met de knie naar het hoofd v/d tegenstander. b) Met deze techniek wordt er van buiten naar binnen gewerkt. c) Belangrijk !! Het hoofd van de tegenstander mag niet naar omlaag worden getrokken. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Ingedraaide knie (hiza geri) naar het lichaam: a) Met een ingedraaide knie zal men proberen het lichaam van de tegenstander te raken. b) Als men deze techniek met de linkerknie uitvoert kan men het beste naar de lever gaan. c) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Ingedraaide knie (hiza geri) naar het bovenbeen (binnenkant): a) Met een korte draaibeweging gaat met aan de binnenkant v/h bovenbeen knieën. b) De draaibeweging zal van binnen naar buiten gebeuren. c) Deze techniek wordt vooral in de clinch gebruikt om meer ruimte te krijgen. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.

Ingedraaide knie (hiza geri) naar het bovenbeen (buitenkant): a) Met een korte draaibeweging gaat met aan de buitenkant v/h bovenbeen knieën. b) De draaibeweging zal van buiten naar binnen gebeuren. c) Deze techniek wordt ook veel gebruikt als de clinch echt afgesloten zit. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Frontale knie (hiza geri) naar het hoofd met clinch: a) Met een opwaartse knie beweging gaat men frontaal naar het hoofd v/d tegenstander knieën. b) Met één of beide handen houdt men het hoofd v/d tegenstander onder controle. c) Belangrijk !! Het hoofd van de tegenstander mag niet naar beneden worden getrokken. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Hoge losse knie (hiza geri): a) Vanuit positie gaat men een knie beweging maken naar het hoofd v/d tegenstander. b) Deze techniek gebeurt zonder het vastpakken v/d tegenstander. c) Belangrijk is een goed holle rug maken zodat de knie goed omhoog komt. d) Beide handen blijven in dekking. e) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Losse knie (hiza geri) naar het lichaam: a) Deze knie wordt ook weer los gegeven zonder het vast pakken v/d tegenstander. b) Weer een goede holle rug maken zodat de knie feller naar voren en men iets verder van de tegenstander verwijderd blijft. c) Belangrijk is een goede dekking want men komt weer in de gevaarzone v/d tegenstander. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Opstap knie (hiza geri) vanuit de clinch: a) Rechtervoet wordt op het bovenbeen van de tegenstander gezet. b) Linker- & rechterhand krachtig rond het hoofd van de tegenstander. c) Afduwen met het linkerbeen en het rechterbeen strekken zodat men recht op het been van de tegenstander komt te staan, gevolgd door de linkerknie naar het hoofd v/d tegenstander te brengen. d) Belangrijk is de steunvoet op het been schuin te plaatsen, dit voor het afglijden te voorkomen. e) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.

Elleboog technieken: Empi / Hiji Waza



Achterwaartse elleboog: a) De elleboog wordt achterwaarts gegeven met een opwaartse beweging van onder naar boven. b) Deze elleboog wordt vooral gebruikt als men met de rug naar de tegenstander toe staat. c) De bedoeling is dat de elleboog onder de kin van de tegenstander komt. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Neerwaartse elleboog: a) Met een lichte draaibeweging wordt de elleboog gegeven van boven naar onder. b) Een zwembeweging maken. c) Andere hand blijft goed in dekking. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Opwaartse elleboog: a) Deze techniek wordt van onder naar boven uitgevoerd. b) De punt van de elleboog komt onder de kin van de tegenstander in. c) Weer goed de dekking verzorgen. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Frontale elleboog naar het lichaam: a) De elleboog wordt in een opwaartse beweging naar het lichaam gebracht (bij voorkeur plexus). b) Het achterste been wordt gestekt, het voorste een beetje geplooid om meer kracht & explosiviteit in de elleboog te brengen. c) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Frontale elleboog naar het hoofd: a) De elleboog wordt frontaal naar voor gegeven. b) Langs het oor weg in een rechte baan naar het hoofd. c) Deze techniek kan los gebeuren of met het vastnemen van het hoofd. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Gesprongen elleboog: a) Met een sprong wordt deze elleboog van boven naar beneden gemaakt b) Dit op het hoofd of sleutelbeen van de tegenstander. c) Deze techniek kan ook zonder sprong worden uitgevoerd indien men een stuk langer is dan de tegenstander. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Spinning elleboog: a) Deze techniek wordt met een draaibeweging rond de eigen as ingezet. b) De elleboog wordt horizontaal of van boven naar beneden gegeven. c) Belangrijk!! Bij het draaien goed oogcontact blijven houden met de tegenstander. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.

Blokkeringen van trappen: Geri Uke Waza



Blokkering v/d High Kick: a) Met beide handen de high kick blokkeren. b) Het lichaam lichtjes draaien in de richting v/d trap. c) Hoofd goed achter de dekking houden, voor het geval dat de trap toch over de dekking komt. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Blok Low Kick: a) De low kick wordt afgeblokt met de bovenkant van het scheenbeen. b) De tenen wijzen naar beneden om kwetsuren aan de voeten te voorkomen. c) Deze techniek kan ook gebruikt worden om een middel kick te blokken, dan wordt de knie ter hoogte van het middel gebracht. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Blokkering middel kick: a) Er wordt een lichte draaibeweging gemaakt met het boven lichaam. b) De beide armen worden gebruikt om de trap op te vangen. c) De handen blijven goed hoog om het hoofd te beschermen. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Kruis blok: a) Deze blok kan gebruikt worden tegeneen low of middel kick. b) Men blokt kruisgewijs met het scheenbeen. c) De tegenstander trapt met rechts, de blok wordt ook met het rechter scheenbeen uitgevoerd. d) Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.



Blokken front kick / chudan mae geri. Wegpakken van de trap met de handschoen. Deze techniek kan zowel links als rechts worden uitgevoerd.

