# Kime-no-kata



*Tori:* **Pol Willems** (8ste dan ju-jitsu)
*Uke :* **Steven Van Suetendael** (7de dan ju-jitsu)

# Inhoud

**Inhoud** ..... **1**

**Kime-no-kata** ..... **2**

**Openingsceremonie** ..... **3**

**Idori** (geknielde positie) ..... **5**

**Ryote–dori: aanval op beide polsen** ..... 5

**Tsukkake: stoot naar de maag** ..... 7

**Suri-age: glijdende stomp naar het gezicht** ..... 9

**Yoko-uchi: zijdelingse slag naar de slaap** ..... 11

**Ushiro-dori: van achteren grijpen** ..... 13

**Tsukkomi: steek met de dolk** ..... 15

**Kirikomi: hoofd klieven** ..... 17

**Yoko-tsuki: zijdelingse dolksteek** ..... 19

**Tachi ai** (staande positie) ..... **21**

**Ryote–dori: voorwaartse aanval op beide polsen** ..... 21

**Sode-dori: aanval op de mouw** ..... 23

**Tsukkake: stoot naar het gezicht** ..... 25

**Tsuki-age: uppercut** ..... 27

**Suri-age: glijdende stoot naar het gezicht** ..... 29

**Yoko-uchi: zijdelingse slag naar de slaap** ..... 31

**Keage: stamp naar de onderbuik** ..... 33

**Ushiro-dori: van achteren grijpen** ..... 35

**Tsukkomi: steek met de dolk** ..... 37

**Kirikomi: hoofd klieven** ..... 39

**Nuki-gake: zwaard uit schede trekken** ..... 41

**Kiri-oroshi: hoofd klieven met zwaard** ..... 43

# Kime-no-kata

De Kime no Kata, vroeger bekend onder de naam ‘Shinken Shobu no Kata’ (gevechtsvormen) is een Kodokankata uit 1888.
Deze kata is een zelfverdedigingsvorm die in twee groepen onderverdeeld is, nl.

1. zittend (Idori) : 8 technieken
2. staand (Tachi ai): 12 technieken

Hierbij wordt gebruik gemaakt van verschillende technieken en verschillende aanvallen, gericht op de zwakke plaatsen van het lichaam. Met deze kata is het mogelijk de basiskennis te verwerven van aanval, verdediging en tai sabaki en het onder controle houden van de aanvaller.
Daar bij deze kata de aanval snel en krachtig wordt uitgevoerd, moet de reactie ook snel zijn: zo is deze kata ook een zeer goede oefening voor het aankweken van het reactievermogen.
Daar de aanval van alle zijden gebeurt, is bij deze kata het trainen van de coördinatie tussen aanval en reactie van groot belang.
**Opmerking**: Uke en tori moeten bij iedere atemi of slag en steek met een wapen, een kiai geven.

**Indeling.**

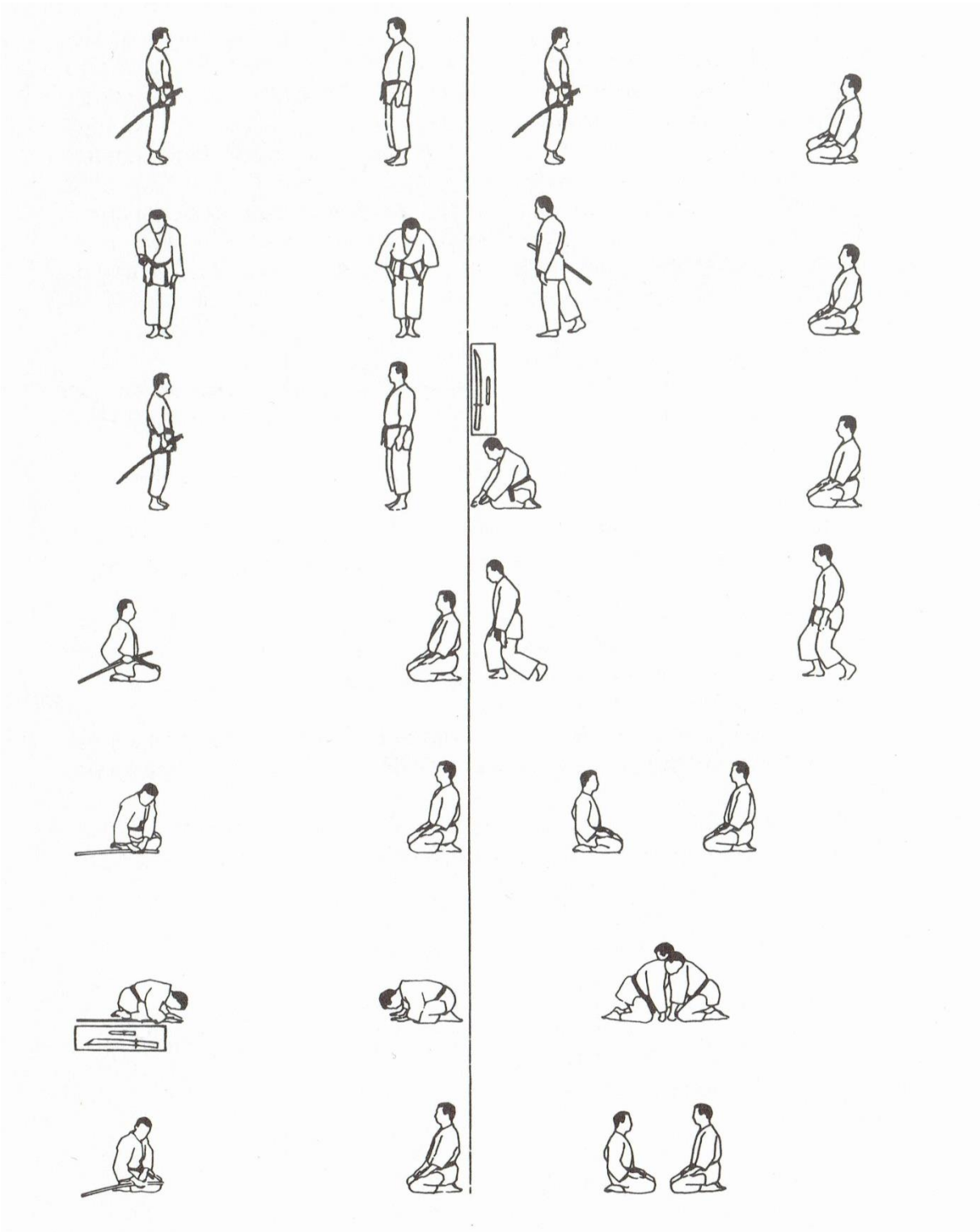
IDORI:

1. Ryote-dori : Voorwaartse aanval op beide polsen
2. Tsukkake : Stoot naar de maag
3. Suri-age : Glijdende stomp naar het gezicht
4. Yoko-uchi : Zijwaartse slag
5. Ushiro-dori : Van achteren grijpen
6. Tsukkomi : Steek met de dolk
7. Kirikomi : Hoofd klieven
8. Yoko-tsuki : Zijwaartse dolksteek

TACHI AI:

1. Ryote-dori : Voorwaartse aanval op beide polsen
2. Sode-dori : Aanval op mouw
3. Tsukkake : Stomp naar het gezicht
4. Tsuki-age : Uppercut
5. Suri-age : Glijdende stomp naar het gezicht
6. Yoko-uchi : Zijwaartse slag
7. Keage : Stamp naar de onderbuik
8. Ushiro-dori : Van achteren grijpen
9. Tsukkomi : Steek met de dolk
10. Kirikomi : Hoofd klieven
11. Nuki-gake : Zwaard uit schede trekken
12. Kiri-oroshi : Hoofd klieven met het zwaard

**Openingsceremonie**



Uke (links van de joseki) en tori (rechts van de joseki) staan 6 m van elkaar, de voeten bijeen en uke draagt de wapens in de R hand met de arm lichtjes gebogen. De snijkant van beide wapens is naar boven gericht en de dolk bevindt zich aan de binnenkant.

1. Uke en tori draaien zich naar de joseki toe en groeten staande (ritsu rei).
2. Uke en tori draaien zich weer naar elkaar toe.
3. Ze gaan in seisa zitten (L-R), waarbij uke de wapens ter hoogte van zijn middel brengt.
4. Uke legt eerst met één hand het zwaard naast zich en daarna doet hij hetzelfde met de dolk. De dolk ligt aan de binnenkant en het gevest komt ter hoogte van de tsuba van het zwaard. De snijkant van de wapens is naar uke gericht.
5. Uke en tori groeten elkaar (za rei).
6. Uke neemt nu de wapens op in omgekeerde volgorde (eerst de dolk dan het zwaard).
7. Uke brengt deze ter hoogte van zijn middel en staat op (R-L). Zijn R arm is nu heel lichtjes gebogen. Tori blijft zitten.
8. Uke doet een stap R achterwaarts, draait zich 180° (richting de joseki) en doet twee passen voorwaarts.
9. Uke gaat in seisa zitten en brengt de wapens intussen ter hoogte van zijn middel. Hij presenteert nu beide wapens verticaal voor zich en legt met beide handen de wapens voor zich: eerst het zwaard en daarna de dolk aan de binnenzijde. De snijkant van de wapens is naar uke gericht en de punt van de wapens weg van de joseki.





10. Uke en tori staan samen op. (R-L)
11. Uke doet een stap R achterwaarts, draait zich weer 180° (richting joseki) en komt opnieuw op zijn uitgangspositie.
12. Uke en tori openen nu de kata (L-R).
13. Ze gaan naar elkaar toe tot in het midden van de kata-afstand, plaatsen zich gelijktijdig in seisa en schuiven naar elkaar toe tot zo'n 20 cm van elkaar. (2 vuistlengtes = "Hizazume-no-maai)

## **Idori** (geknielde positie)

**1. Ryote – dori: aanval op beide polsen**







*Uke:* Grijpt beide polsen van tori vast en richt zich niet op. (Kiai)

*Tori:* Brengt zijn armen zijwaarts achterwaarts en geeft tezelfdertijd een stamp met zijn R voet in de plexus solaris van uke. (Kiai)
Plaatst zijn R knie weer op de tatami, maakt een halve draai op de R knie en plaatst zijn L voet op de tatami, terwijl hij waki gatami aanzet op de L arm van uke en een tweetal pasjes schuin richting de joseki doet.

*Opmerking:*

- ✓ Bij waki gatame tikt uke af op tori.
- ✓ Uke en tori plaatsen zich weer in de uitgangspositie.

**2. Tsukkake: stoot naar de maag**











*Uke:* Richt zich op en plaatst met de R vuist (nagels opwaarts) een stoot naar de plexus solaris van tori. (Kiai)

*Tori:* Weert met zijn L hand de R elleboog van uke af en plaatst met zijn R vuist (nagels opwaarts) een atemi tussen de ogen (uto) van uke. (Kiai). Tezelfdertijd plaatst hij zijn R voet op de tatami en ontwijkt zo de stoot.
Neemt de R pols vast met zijn R hand, maakt een trekkende beweging aan de arm van uke, terwijl hij zijn L arm om het hoofd van uke brengt en de R revers hoog vastneemt om de hals te controleren.
Zet elleboogklem aan (hara gatame).

*Opmerking:*

- ✓ Bij hara gatame tikt uke af op de tatami.
- ✓ Uke en tori plaatsen zich weer in de uitgangspositie.

**3. Suri-age: glijdende stomp naar het gezicht**











*Uke:* Richt zich op en plaatst met open hand (pols en vingers gestrekt) een glijdende stomp naar het voorhoofd van tori. (Kiai)

*Tori:* Richt zich op en neemt met zijn R hand de R pols van uke terwijl hij zijn L hand in uke's R oksel brengt en met zijn R voet een trap geeft in de plexus solaris van uke. (Kiai)
Draait rugwaarts op zijn L knie en brengt de R arm van uke op de tatami. Hij legt die arm voorwaarts, verplaatst zich op de knieën (L-R-L) waar hij pols en schouder controleert en met zijn L knie een elleboogklem aanzet door de R arm van uke iets op te tillen. (Tenen niet in de mat!!!)

*Opmerking:*

- ✓ Uke en tori plaatsen zich weer in de uitgangspositie.

**4. Yoko-uchi: zijdelingse slag naar slaap**









*Uke:* Richt zich op en geeft met zijn R vuist (tetsui) een slag naar de L slaap van tori. (Kiai)

*Tori:* Richt zich op, duikt naar links onder de slag door en plaatst zijn R been naast uke. Brengt zijn L hand in de R zijde van uke en zijn R arm voorlangs om de hals van uke.
Duwt uke schuin rugwaarts naar de tatami toe en blokkeert de R elleboog met zijn L hand, terwijl hij met zijn R elleboog (empi) een atemi plaatst op de plexus solaris van uke. (Kiai)

*Opmerking:*

- ✓ Uke en tori gaan nu onmiddellijk op 1,20 m van elkaar zitten (toma).

**5. Ushiro-dori: van achteren grijpen**









*Uke:* Uke staat op, begeeft zich achter tori en plaatst zich in seisa. Schuift zich voorwaarts naar tori toe. Grijpt tori met beide armen van achteren vast om de bovenarmen en plaatst zijn R been naast tori. (Kiai)

*Tori:* Richt zich op, spreidt zijn armen zijwaarts, grijpt met beide handen zo hoog mogelijk de L bovenarm van uke en steekt zijn R been achterwaarts tussen de benen van uke.
Draait voorwaarts over zijn L schouder en werpt uke.
Controleert uke met zijn lichaam en zijn R arm en geeft een atemi naar de onderbuik met zijn L vuist. (Kiai)

*Opmerking:*

- ✓ Uke gaat achter tori in seisa zitten.
- ✓ Meteen staat uke weer recht en gaat in seisa voor tori plaatsnemen. (Toma)

*Ceremonie*

- ✓ Uke staat op, stapt R achterwaarts, draait zich 180 ° richting de joseki en gaat naar de wapens.
- ✓ Hij plaatst zich in seisa, neemt de dolk met beide handen (gekruist) op, steekt die in de gi en staat weer recht.
- ✓ Hij stapt R achterwaarts, draait zich 180° richting de joseki en gaat op 45 cm voor tori in seisa zitten.

## 6. Tsukkomi – steek met de dolk











*Uke:* Neemt met de L hand de schede van de dolk vast, trekt met zijn R hand de dolk uit de gi en steekt naar de buik van tori, terwijl hij zich opricht en zijn L voet op de tatami plaatst. (Kiai)

*Tori:* Weert met zijn L hand de R elleboog van uke af en geeft een atemi (nagels omhoog) tussen de ogen van uke (kiai). Tezelfdertijd ontwijkt hij de aanval en plaatst zijn R voet op de tatami. Neemt de R pols vast met zijn R hand, maakt een trekkende beweging aan uke's R arm, terwijl hij zijn L arm om het hoofd van uke brengt en de R revers hoog vastneemt om de hals te controleren.
Zet elleboogklem aan (hara gatame).

*Opmerking:*

- ✓ Uke en tori plaatsen zich weer in de uitgangspositie terwijl uke de dolk in de gi steekt.
- ✓ Uke steekt nu de dolk tussen de gi en de gordel.

**7. Kirikomi: Hoofd klieven**









*Uke:* Grijpt de dolk met zijn R hand en voert een klievende beweging uit naar het hoofd van tori (kiai), terwijl hij zijn R voet op de tatami plaatst.

*Tori:* Richt zich op en grijpt met beide handen de R pols van uke vast en begeleidt de klievende beweging. Draait rugwaarts op zijn L knie, zet zijn R voet op de tatami en zet waki gatame aan op de R arm van uke. Verplaatst zich schuin voorwaarts.

*Opmerking:*

- ✓ In deze beweging doet de dolk eigenlijk dienst als kort zwaard (wakizashi).
- ✓ Uke en tori plaatsen zich op 1,20 m van elkaar (toma).
- ✓ Uke steekt de dolk eerst tussen de gordel en de gi en daarna onmiddellijk in de gi.

**8. Yoko-tsuki: zijdelingse dolksteek**











*Uke:* Staat op, gaat rond tori en plaatst zich in seisa op één lijn aan de R zijde (20 cm) van tori. Grijpt met de R hand de dolk en steekt naar de zij van tori, terwijl hij zich voorwaarts links draait en zijn L voet op de tatami plaatst. (Kiai).

*Tori:* Draait rugwaarts op zijn L knie en plaatst zijn R voet op de tatami, terwijl hij met zijn L hand de R elleboog van uke vastneemt en met zijn R vuist (nagels opwaarts) een atemi geeft tussen de ogen van uke. (Kiai).
Draait verder door en neemt de R pols van uke vast met zijn R hand, terwijl hij zijn L arm om het hoofd van uke brengt en de R revers hoog vastneemt om de hals te controleren.
Zet elleboogklem aan (hara gatame) en verplaatst zich schuin voorwaarts.

*Opmerking:*

- ✓ Uke en tori gaan weer naast elkaar in seisa zitten en uke steekt de dolk weer in de gi.
- ✓ Uke gaat nu voor tori zitten op 1,20 m afstand (toma).

*Ceremonie:*

- ✓ Uke staat op, doet een pas R achterwaarts, draait zich 180° en begeeft zich naar de plaats waar de wapens (moeten) liggen.
- ✓ Uke gaat in seisa zitten en legt met beide handen (gekruist) de dolk weer op zijn plaats.
- ✓ Uke en tori staan nu samen gelijktijdig op.
- ✓ Uke draait zich 180° en begeeft zich naar tori.

## **Tachi ai** (staande positie)

1. **Ryote-dori: voorwaartse aanval op beide polsen**







*Uke:* Staat op ongeveer 50 cm van tori, maakt een kleine pas voorwaarts met het R been en grijpt de beide polsen van uke vast. (Kiai).

*Tori:* Beweegt beide armen zijwaarts achterwaarts en stampt met de R voet in de onderbuik van uke (kiai). Beweegt zijn R arm opwaarts, grijpt de L pols van uke en zet elleboogklem (waki gatame) aan. Beiden verplaatsen zich schuivend voorwaarts zijwaarts.

*Opmerking:*

- ✓ Tori keert terug naar de uitgangspositie en uke plaatst zich op 1,20 m (toma) voor tori.

**2. Sode-dori: aanval op mouw**









*Uke:* Verplaatst zich in een boogje via de R kant van tori zodat hij aan zijn L kant komt te staan.
Grijpt met de L hand de gi van tori vast ter hoogte van de L elleboog en neemt over met de R hand.
Duwt tori voorwaarts en verplaatst zich R-L-R.

*Tori:* Doet drie pasjes achterwaarts (R-L-R) terwijl uke zich achter tori verplaatst.
Verplaatst zich (samen met uke) voorwaarts R-L-R. (In de laatste pasjes versnelt hij in zijwaarts voorwaartse richting).
Blokkeert de duwbeweging van uke en geeft met zijn L been een fumi kiri naar de R knie van uke.
Plaatst zijn L voet naast de R voet van uke terwijl hij met zijn L hand de R arm (ter hoogte van de elleboog) van uke vastneemt.
Voert tezelfdertijd een draaiende beweging uit naar uke toe.
Plaatst R hand op de L schouder van uke en voert o soto gari uit.

*Opmerking:*

- ✓ Uke en tori plaatsen zich op circa 2 m van elkaar tegenover elkaar.

**3. Tsukkake: stoot naar het gezicht**













*Uke:* Plaatst zich in gevechtshouding, het L been voorwaarts.
Maakt een dreigende beweging door een kleine schuifpas voorwaarts te doen en valt daarna meteen aan door met de R vuist (nagels opwaarts) naar het gezicht van tori te stoten daarbij zijn R been voorwaarts plaatsend. (Kiai)

*Tori:* Doet een ontwijkende beweging schuin achterwaarts met het R been.
Grijpt met de R hand uke's R pols/voorarm en trekt de R arm van uke voorwaarts en benedenwaarts.
Bij de terugtrekkende reactie van uke schuift tori zijn R hand over de arm van uke en plaatst deze hand om de nek van uke.
Doet een pas voorwaarts met zijn R been achter uke.
Draait zijn lichaam naar uke toe en brengt beide voeten samen maar niet tegen elkaar.
Zet voorarmwurging (ushiro hadaka jime) aan met de R voorarm, brengt zijn hoofd links van het hoofd van uke en plaatst het L been achterwaarts.

*Uke:* Probeert met beide handen de wurging te controleren en tikt vervolgens af met de voet.

*Opmerking:*

- ✓ Uke en tori plaatsen zich weer in de uitgangspositie (ca. 45 cm van elkaar).

**4. Tsuki-age: uppercut**









*Uke:* Plaatst zijn R voet voorwaarts en geeft met zijn R vuist een uppercut naar de kin van tori. (Kiai)

*Tori:* Neigt achterover en grijpt met beide handen de pols van uke (op het ogenblik dat deze op het hoogste punt is).
Verplaatst zijn R been schuin achterwaarts en zet elleboogklem (waki gatame) aan.
Doet enkele schuifpassen schuin voorwaarts.

*Opmerking:*

- ✓ Uke en tori plaatsen zich weer in de uitgangspositie.

**5. Suri age: glijdende stoot naar het gezicht**









*Uke:* Doet een pasje voorwaarts met de R voet en geeft een voorwaartse glijdende stoot met de open R hand naar het voorhoofd van tori. (Kiai)

*Tori:* Blokkeert de stoot met zijn L voorarm (shuto) en geeft gelijktijdig met zijn R vuist (nagels opwaarts) een stoot naar de plexus solaris van uke. (Kiai)
Voert een voorwaarts draaiende beweging uit door:

a) Het L been voorwaarts te verplaatsen voor uke en zijn L hand op de rug van uke te brengen (onder de arm van uke door).
b) Het evenwicht van uke voorwaarts te verbreken.
c) De L arm van uke vast te nemen met de R hand en uke goshi uit te voeren.

*Opmerking:*

- ✓ Uke en tori plaatsen zich weer in de uitgangspositie.

**6. Yoko-uchi: zijdelingse slag naar de slaap**











*Uke:* Doet een pasje voorwaarts met de R voet en geeft met de R vuist een slag (tetsui) naar de slaap van tori . (Kiai)

*Tori:* Ontwijkt de slag door zijn hoofd naar links onder de R arm van uke te brengen.
Plaatst tezelfdertijd zijn L been voorwaarts en grijpt met zijn R hand onder de R arm van uke door diens L revers vast.
Doet een pas voorwaarts met zijn R been en draait zich achter uke (borst-rug) en brengt beide voeten naast elkaar maar niet tegen elkaar.
Grijpt met zijn L hand over de schouder van uke diens R revers vast.
Brengt zijn hoofd in de nek van uke en zet de wurging (okuri eri jime) aan door het achterwaarts verplaatsen van zijn L been.

*Uke:* Probeert met beide handen de wurging te controleren en tikt af met de voet op de tatami.

*Opmerking:*

- ✓ Uke en tori plaatsen zich weer in de uitgangspositie.

**7. Keage: stamp naar de onderbuik**







*Uke:* Doet een pasje voorwaarts met de L voet en stampt met het R been (mae geri) naar de onderbuik van uke. (Kiai)

*Tori:* Doet een ontwijkende beweging door zijn R been achterwaarts ter plaatsen en grijpt het R been van uke met zijn L hand.
Grijpt nu ook het been van uke met de R hand vast en zwaait het buitenwaarts.
Stampt (mae geri keage) met het R been naar de onderbuik van uke. (Kiai)

*Opmerking:*

- ✓ Tori keert terug naar de uitgangspositie en uke plaatst zich op 1,20 m (toma) voor tori.
- ✓ Uke gaat nu in boogvorm via de R kant van uke achter uke staan (ca. 90 cm).
- ✓ Intussen doet tori drie pasjes achterwaarts (R-L-R)

**8. Ushiro dori: van achteren grijpen**









*Uke:* Verplaatst zich (samen met tori) voorwaarts vertrekkend met L been: de verplaatsing is L-R en dan een snelle L-R verplaatsing.
Grijpt tori met beide armen over de bovenarmen. (Kiai)

*Tori:* Verplaatst zich L-R-L.
Blokkeert de aanval van uke door beide armen zijwaarts omhoog te brengen.
Grijpt met beide handen de R arm van uke vast en voert worp uit (ippon seoi nage).
Buigt door op zijn R knie en geeft een atemi (shuto) met de R hand tussen de ogen dwars over het gezicht van uke. (Kiai)

*Opmerking:*

- ✓ Tori keert terug naar de uitgangspositie en uke plaatst zich op 1,20 m (toma) voor tori.

*Ceremonie:*

- ✓ Uke doet een pas R achterwaarts, draait zich 180° en gaat richting wapens.
- ✓ Voor de wapens gaat uke in seisa zitten, neemt met beide handen (gekruist) de dolk op en steekt die links in de gi.
- ✓ Uke staat op, draait zich weer 180° en gaat op zo'n 90 cm voor tori staan.

**9. Tsukkomi: steek met dolk**







*Uke:* Trekt de dolk met de R hand en steekt recht vooruit naar de buik van tori. (Kiai)
Plaatst tezelfdertijd het L been voorwaarts.

*Tori:* Doet een ontwijkende beweging door zijn R been achterwaarts te verplaatsen.
Neemt met zijn L hand de R elleboog van uke vast en geeft tezelfdertijd met zijn R vuist (nagels opwaarts) een atemi tussen de ogen van uke. (Kiai)
Grijpt met zijn R hand de R pols van uke vast, trekt uke voorwaarts zijwaarts, brengt zijn L arm om het hoofd van uke en neemt de R revers hoog vast om de hals te controleren.
Zet hara gatame aan.

*Opmerking:*

- ✓ Uke en tori plaatsen zich weer in de uitgangspositie.
- ✓ Uke steekt de dolk weer in de gi en haalt die er terug uit en steekt hem vervolgens tussen de gordel en de gi.

**10. Kirikomi: hoofd klieven**









*Uke:* Grijpt de dolk met de R hand en brengt hem opwaarts. Met een voorwaartse cirkelbeweging klieft hij het hoofd van tori; tezelfdertijd plaatst hij zijn R been voorwaarts. (Kiai)

*Tori:* Grijpt bij de kliefbeweging van uke diens R pols met beide handen en brengt uke's arm onmiddellijk in positie voor waki gatame.
Doet een ontwijkende beweging rugwaarts door zijn R been te verplaatsen.
Verplaatst zich enkele passen zijwaarts voorwaarts.

*Opmerking:*

- ✓ Tori keert terug naar de uitgangspositie en uke plaatst zich op 1,20 m (toma) voor tori.

*Ceremonie:*

- ✓ In deze beweging doet de dolk eigenlijk dienst als kort zwaard (wakizashi).

- ✓ Uke steekt de dolk tussen de gi en de gordel, brengt de armen even naast het lichaam en steekt dan de dolk weer in de gi met de R hand.
- ✓ Uke draait zich 180° en gaat richting wapens, gaat in seisa zitten en legt de dolk met beide handen gekruist) op zijn plaats.
- ✓ Uke neemt het zwaard op met beide handen (gekruist), presenteert het voor zich en steekt het dan tussen de gordel (linkerkant).
- ✓ Uke staat op, draait zich 180° en gaat naar tori (ca. 1,20 m afstand).

**11. Nuki-gake: zwaard uit schede trekken**











*Uke:* Tracht met de R hand het zwaard uit de schede te trekken (richting plexus solaris van tori) en plaatst hierbij zijn R been voorwaarts.

*Tori:* Blokkeert met de R hand de onderarm van uke en plaatst daarbij zijn R been voorwaarts.
Doet een pas voorwaarts met zijn R been dat hij achter uke plaatst en draait zich op zijn R voet zodat hij achter uke komt te staan.
Brengt nu zijn L voet naast zijn R voet en grijpt met de L hand over de schouder van uke, zijn R revers vast.
Brengt zijn R arm, onder de arm van uke door, in de nek van uke en schuift deze verder door tot wurging (kata ha jime) en plaatst daarbij zijn L been achterwaarts..

*Uke:* Tikt af met de voet.

*Opmerking:*

- ✓ Tori gaat op ca. 1 m van de middenlijn staan en uke op ca. 2 m. De afstand tussen beiden is dus ongeveer 3 m.

**12. Kiri-oroshi: hoofd klieven met zwaard**













*Uke:* Trekt het zwaard uit de schede en brengt het voor zijn lichaam (het gevest ter hoogte van de knoop van zijn gordel en de punt van het zwaard gericht naar de ogen van tori).
Plaatst tezelfdertijd zijn R been voorwaarts.
Maakt een dreigende beweging door een kleine pas voorwaarts te doen (R-L).

*Tori:* Doet als reactie tezelfdertijd een ontwijkende beweging achterwaarts (R-L).

*Uke:* Brengt het zwaard boven het hoofd, verplaatst zich L-R voorwaarts om het hoofd van tori te klieven.

*Tori:* Doet een pas voorwaarts met zijn L been en weert meegevend de aanval af met zijn R arm.
Trekt met de R hand de R arm van uke voorwaarts, plaatst de L arm om het hoofd van uke en neemt diens R revers hoog vast om de hals te controleren.
Maakt enkele passen zijwaarts voorwaarts en zet hara gatame aan op de R arm van uke.

*Opmerking:*

- ✓ Tori en uke keren terug naar de uitgangspositie van deze laatste techniek (3 m afstand).
- ✓ Uke doet dit rugwaarts: hij houdt het zwaard schuin zijwaarts rechts en iets naar beneden gericht. Zijn R been staat iets voor zijn linker.
- ✓ Uke brengt het zwaard eerst voor zich (dreigend naar tori gericht)en brengt het daarna in boogvorm naar de L arm, schuift het zwaard over de L hand tussen duim en wijsvinger en steekt het weg in de schede (tussen gi en gordel). Hij plaatst het R been naast zijn linker.

**Sluitingsceremonie**

1. Uke draait zich 180° (richting de joseki) en gaat naar de wapens. Intussen doet tori drie kleine pasjes achterwaarts (R-L-R).
2. Uke gaat in seisa zitten, haalt het zwaard uit zijn gordel, presenteert het met beide handen voor zich en legt het met gekruiste armen terug op zijn plaats.
3. Nadat uke zijn gi in orde gebracht heeft, neemt hij de dolk met beide handen op en legt die in zijn L hand. Hij neemt nu ook het zwaard met de R hand, legt het bovenop de dolk in de L hand en neemt nu beide wapens in de R hand. De snijkant is naar boven.
4. Uke staat op, draait zich 180° (richting de joseki) en gaat naar zijn uitgangspositie.
5. Uke en tori sluiten gelijktijdig de kata door een achterwaartse verplaatsing (R-L). De voeten staan nu tegen mekaar.
6. Uke en tori gaan in seisa zitten.
7. Uke legt de wapens naast zich neer zoals bij de openingsceremonie.
8. Uke en tori groeten elkaar.
9. Uke neemt de wapens op (zie openingsceremonie).
10. Uke en tori staan beiden gelijktijdig op.
11. Uke en tori draaien zich naar de joseki toe en groeten rechtstaande (zie openingsceremonie).