

The Five Circles

Nunchaku de Combat



Back to Basics

五ツ

Back to Basics: De Vijf Cirkels van Nunchaku de Combat

Dit boek vormt de basis van Nunchaku de Combat, een fundament waar je altijd op kunt terugvallen. De oorspronkelijke benamingen worden consequent in het Frans weergegeven en behouden, met als doel de authentieke terminologie te bewaren —net zoals in ballet of de Japanse krijgskunsten (karate, MA). Dit zorgt ervoor dat iedere NC5-beoefenaar, of je nu traint in een dojo, gym of op een seminar, dezelfde taal en begrip deelt.

Voor verdere studie en aanvullende bronnen kun je ook terecht op www.nunchaku.info waar extra informatie over NC5 en gerelateerde oefeningen beschikbaar is. Of het nu via dit boek of via de website is, je hebt een gids om je praktijk te verdiepen, nieuwe uitdagingen aan te gaan en contact te maken met de bredere NC5-gemeenschap.

Les Cinq Cercles (De Vijf Cirkels) vormen geen verplicht systeem en zijn geen vast pad. Ze dienen als referentiepunten: bronnen van uitdaging, studie en inspiratie voor wie zich verder wil verdiepen in NC5. Je kiest een cirkel wanneer je richting zoekt — en keert ernaar terug met nieuwe ervaring en inzichten.

De cirkels bieden uitdaging, studie en inspiratie. Ze zijn geen rigide routekaart, maar leidraden om je eigen pad te vinden. Je stapt in waar het nodig is en keert terug verrijkt door de ervaring.

Dit boek is mijn manier om iets terug te geven voor de prachtige en waardevolle tijd die ik heb mogen beleven binnen Nunchaku de Combat. Het is een terugkeer naar de basis—Back to Basics—als inspiratiebron, fundament en leidraad.

Dit werk is geschreven met respect voor het verleden en met het oog op de toekomst van NC5, en biedt zowel een praktische gids als een filosofisch kader voor voortdurende groei en meesterschap.

— Herman Vos





De Enso-Cirkel

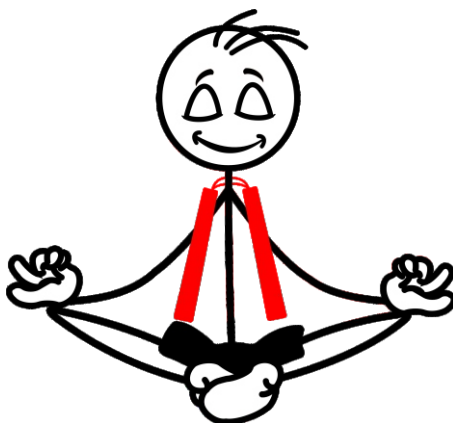
De Enso-cirkel staat voor oneindigheid, leegte en het moment van volledige aanwezigheid. In de krijgskunsten symboliseert zij het punt waarop techniek, geest en lichaam samenkomen — zonder overbodige beweging.

De cirkel is niet gesloten om perfectie te tonen, maar om ruimte te laten voor groei. Net zoals in Nunchaku de Combat keer je steeds terug naar de basis, maar nooit als dezelfde persoon.

De rode en zwarte kleuren drukken dualiteit uit: kracht en rust, beweging en stilte, aanval en beheersing. Ze bestaan in relatie tot elkaar.

De figuur in meditatie herinnert ons eraan dat het belangrijkste gevecht zich altijd vanbinnen afspeelt. De nunchaku rust om de nek — niet in de handen — als teken van controle, discipline en respect. Het wapen is aanwezig, maar ondergeschikt aan de geest.

Dit beeld staat voor het hoogste niveau van beheersing: wanneer het wapen niet langer overheerst, maar een geïntegreerd onderdeel wordt van wie je bent.



Nunchaku de Combat is opgebouwd rond verschillende vormen van gevecht of uitdagingen. Elke fase van het combat vertegenwoordigt een stap in de ontwikkeling van de beoefenaar.

Eerste Combat – Het Gevecht met de Nunchaku

Dit is het begin voor wie nog nooit een nunchaku heeft vastgehouden en de basistechnieken wil leren. Dit combat wordt bewust aangegaan met een echte houten nunchaku — geen plastic of speelgoedvariant. Het aanleren van technieken vanuit een stilstaande positie, zonder verplaatsingen, vormt de basis waarop je altijd kunt terugvallen. Voor de meeste mensen is deze eerste fase pijnlijk en confronterend. Je hebt nog geen controle en de nunchaku zal je voortdurend uitdagen. Controleverlies is onvermijdelijk. Veel mensen haken hier af, maar juist in deze fase moet je doorzetten. Je doorzettingsvermogen wordt hier getest en versterkt. Je ontwikkelt niet alleen beheersing over de nunchaku, maar ook over jezelf. Als het gemakkelijk zou zijn, zou iedereen het kunnen. Je kunt een makkelijkere weg kiezen en beginnen met een zachte nunchaku, maar daarmee mis je een essentieel onderdeel van de ervaring.

Tweede Combat – Eén Worden met de Nunchaku

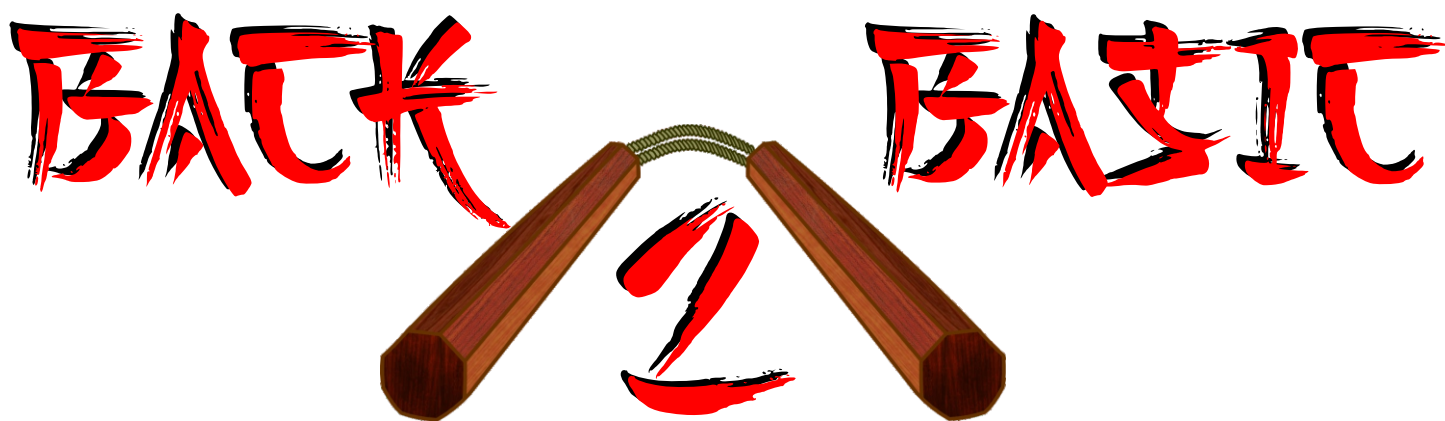
In deze fase wordt de nunchaku een verlengstuk van jezelf. Je leert vrij bewegen door verplaatsingen, combinaties en kata's. Het denken verdwijnt geleidelijk naar de achtergrond. Beweging wordt instinctief: je beweegt met de nunchaku, niet ertegen. Vrijheid, flow en continuïteit staan centraal. Je zult je steeds zelfverzekerder voelen in het gebruik van de nunchaku.

Derde Combat – Het Gevecht met de Tegenstander

Het derde combat richt zich op werken met een tegenstander, werkelijk of denkbeeldig. Hier leer je: blokkeren en ontwijken, ontsnappen aan aanvallen, afstand en timing inschatten, aanvallen en verdedigen combineren. Dit is een voortdurend leerproces waarin techniek, inzicht en controle samenkomen.

Ontwikkeling en Verdieping

De drie stadia van gevecht zijn geen vaste eindpunten, maar fases waar je steeds naar terugkeert. Ze kunnen voortdurend worden verbeterd, verfijnd en verdiept door jezelf steeds nieuwe uitdagingen en doelen te stellen. Het steeds opnieuw aangaan van het gevecht met de nunchaku is in wezen het werkelijke gevecht: een gevecht dat altijd in jezelf plaatsvindt. Beheersing van de nunchaku begint bij beheersing van jezelf. Je kunt jezelf blijven testen en uitdagen door de nunchaku als martial art gezamenlijk te trainen in de dojo en door jezelf uit te dagen via: wedstrijden, demonstraties, freestyle, acrobatische oefeningen, met spijkers, gericht op perfectie, met INOX metalen nunchaku, gericht op kracht. Of door je begrip van de nunchaku te verdiepen als wapen, martial art en levenswijze. Op deze reis dient de Enso-cirkel als kompas, dat je naar elke uitdaging terugleidt in verbeterde vorm.



Back to Basics

Nunchaku de Combat is gebouwd op een solide fundament waar je in alle drie de combats altijd op kunt terugvallen. Dit fundament vormt de kern van de stijl en is de basis waarop elke fase wordt opgebouwd. Of je nu traint in het eerste combat — beheersing van jezelf en het wapen — het tweede combat — vrije beweging en combinaties — of het derde combat — toepassing tegen een tegenstander — elke ontwikkeling begint en eindigt bij de basis.

In elke fase kom je momenten tegen waarop vooruitgang lijkt te stagneren. Juist dan bewijst de basis haar waarde. Door terug te keren naar de fundamenteën herstel je controle, scherpte en inzicht. Of het nu gaat om verlies van beheersing, flow of timing: de basis brengt je altijd terug naar helderheid.

Het internet biedt een overvloed aan technieken, vlogs en voorbeelden uit uiteenlopende krijgskunsten. Deze kunnen inspireren, maar voor de serieuze nunchaku-beoefenaar moeten de basisprincipes altijd leidend blijven. Het streven naar perfectie in de fundamenteën opent de weg naar betere prestaties — in training, demonstratie en combat. Respect voor het wapen, beheersing van jezelf en zuivere techniek vormen het fundament van alle drie de combats. Zonder een solide basis is er geen groei.

Hoe ver je ook komt binnen Nunchaku de Combat, één principe blijft altijd gelden: wanneer helderheid ontbreekt — in training of daarbuiten — biedt een terugkeer naar de basis houvast. De basis herstelt het gevoel van beheersing, brengt rust in lichaam en geest, en vormt telkens opnieuw het vertrekpunt voor verdere ontwikkeling.

DE VIJF CIRKELS

1. Cirkel van de Wet — The Law of the Circle

Alle beweging volgt de wet van de cirkel. Door volledige extensie, juiste timing en correcte lichaamsuitlijning wordt de nunchaku benut in zijn maximale lengte en potentieel. Snelheid en impact ontstaan niet door forceren, maar door rotatie, structuur en ontspanning. Maximale reikwijdte is geen overdreven uitstrekken, maar het beheersen van afstand. Wie de cirkel begrijpt, beheerst snelheid zonder kracht te verspillen.

2. Cirkel van de Stroming — The Flow Circle

Een techniek eindigt niet bij impact. De nunchaku wordt niet gevangen om te stoppen, maar om door te gaan. Herstel vindt plaats binnen de cirkel van beweging. De vangpositie bepaalt de volgende mogelijkheid. Continuïteit bewaart controle. Waar de eerste cirkel snelheid creëert, bewaart deze cirkel flow en stabiliteit. De cirkel blijft ononderbroken.

3. Cirkel van Vrijheid — The Open Circle

Cirkel van Vrijheid — The Open Circle Vrijheid ontstaat niet uit willekeur, maar uit beheersing. In deze cirkel bestudeer je andere stijlen, systemen en principes — niet om ze te kopiëren, maar om te ontdekken wat werkelijk waarde toevoegt aan NC5. Wat bruikbaar is, wordt geïntegreerd. Wat overbodig is, wordt losgelaten. Maar zonder vaste basis is er geen vrijheid. Structuur maakt creativiteit mogelijk. Hier begint persoonlijke ontwikkeling binnen het systeem.

4. Cirkel van Maatstaf — The Measured Circle

Meesterschap wordt niet gemeten in vergelijking met anderen, maar in kwaliteit. Precisie, controle, herstel, timing en materiaalbegrip bepalen het niveau. Verschillende trainingsvormen en materialen vragen steeds verfijndere beheersing. Meten is hier geen oordeel, maar bewustwording. Elke uitdaging is een spiegel.

5. Enso Cirkel — The Enso Circle

De Enso staat voor oneindigheid, leegte en volledige aanwezigheid. Deze cirkel is geen eindpunt, maar een terugkeer. Je keert steeds terug naar de basis — maar nooit als dezelfde persoon. De nunchaku wordt ondergeschikt aan de geest. Techniek wordt karakter. De cirkel blijft open. Ontwikkeling stopt nooit.

Verdieping en Studie van de Cirkels

In lijn met het principe "to educate a man or woman is to learn to educate oneself" ligt de nadruk niet op het aanleren van vaste antwoorden, maar op het ontwikkelen van zelfstudie, bewustzijn en persoonlijke verantwoordelijkheid. De cirkels zijn geen verplichtingen, graden of gesloten systemen. Ze functioneren als velden van verkenning en nodigen de beoefenaar uit om te observeren, te oefenen, te testen en te reflecteren.

Door de cirkels te bestuderen, met uitdagingen te werken en ze in verschillende fasen van ontwikkeling opnieuw te bezoeken, groeit inzicht door ervaring. Elke terugkeer is anders, gevormd door nieuwe vaardigheden, begrip en perspectief. Op deze manier legt NC5 geen richting op, maar biedt het oriëntatie: een kompas in plaats van een vast pad.

De diepere lagen van elke cirkel — uitdagingen, vergelijkende studies, filosofie en kruis wapen perspectieven — worden verder uitgewerkt op het NC5-platform. Ze zijn bedoeld voor wie verder wil gaan dan techniek en oefening wil gebruiken als middel tot zelfontwikkeling, geleid door vrijheid, nieuwsgierigheid en discipline.

DE VIJF CIRKELS



1. Cirkel van de Wet



2. Cirkel van de Strooming



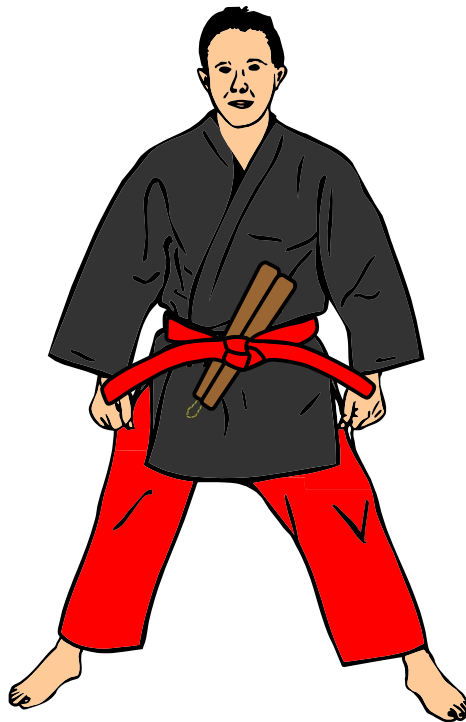
3. Cirkel van Vrijheid



4. Cirkel van Maatstaf



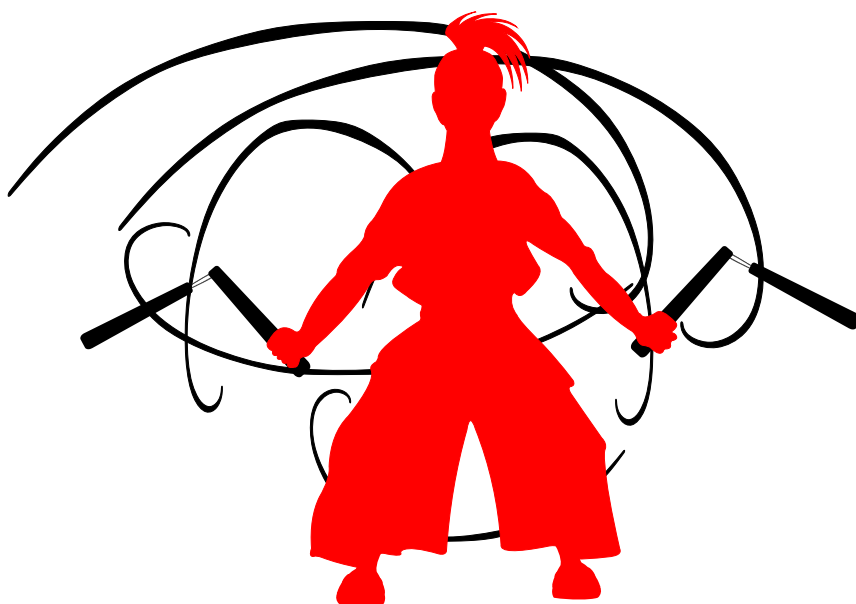
5. Enso Cirkel



Nunchaku — Een Wapen

Iedereen die met de nunchaku traint, moet deze benaderen als een wapen. De nunchaku is een instrument dat discipline, controle en respect vereist. Het is geen speelgoed, maar een wapen, en dat moet zichtbaar zijn in houding, training en uitvoering. Tijdens de training, wanneer de nunchaku niet in gebruik is, wordt deze gesloten en veilig achter de band gedragen. Deze gewoonte onderstreept het respect voor het wapen en de zelfbeheersing van de beoefenaar. De nunchaku is een wapen. Geen speelgoed. Behandel het als een wapen: train met focus en berg het correct op. Leer het wapen te respecteren, want wie respect geeft, ontvangt het terug—niet alleen van het wapen, maar ook van zichzelf. Wie respect wil belichamen—voor zichzelf en voor de nunchaku—laat dit zien in houding, training en discipline.





Nobele Discipline

Nunchaku de Combat is meer dan techniek en vaardigheid. Elke authentieke krijgskunst is geworteld in etiquette, discipline en zelfbeheersing. Training ontwikkelt kracht en weerbaarheid, maar zonder een moreel kompas kan die kracht zich tegen de beoefenaar keren — of tegen de wereld.

Etiquette beschermt de krijger tegen zijn eigen macht. Zij zorgt ervoor dat kracht nooit wordt ingezet vanuit ego, woede of eigenbelang. Wie met een wapen werkt, draagt verantwoordelijkheid.

In de geest van Bushido, de weg van de krijger, wordt macht geleid door karakter. Kracht gaat hand in hand met compassie. Zoals de samoerai met een bloem in de ene hand en een zwaard in de andere: een ware krijger kan beschermen zonder te vernietigen.

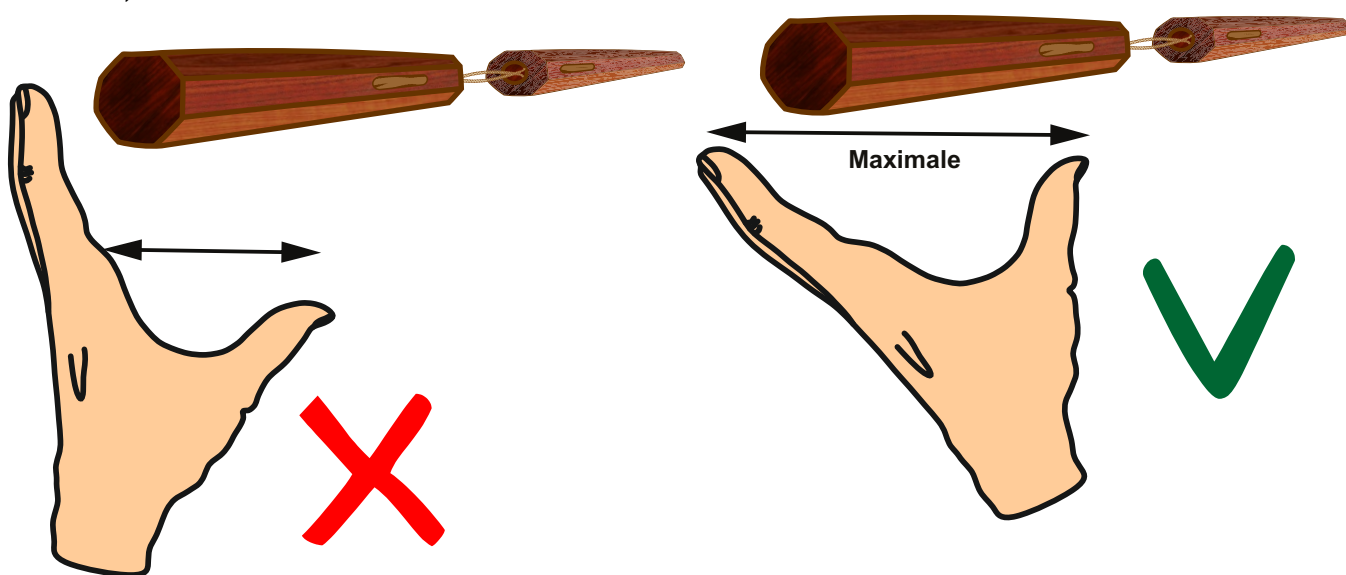
Het ideaal is dat van de gentleman-samoerai: vaardig met het wapen, geleid door wijsheid, respect en innerlijke discipline. Kracht volgt moraal — nooit andersom.



Gecontroleerd Herstel na Impact

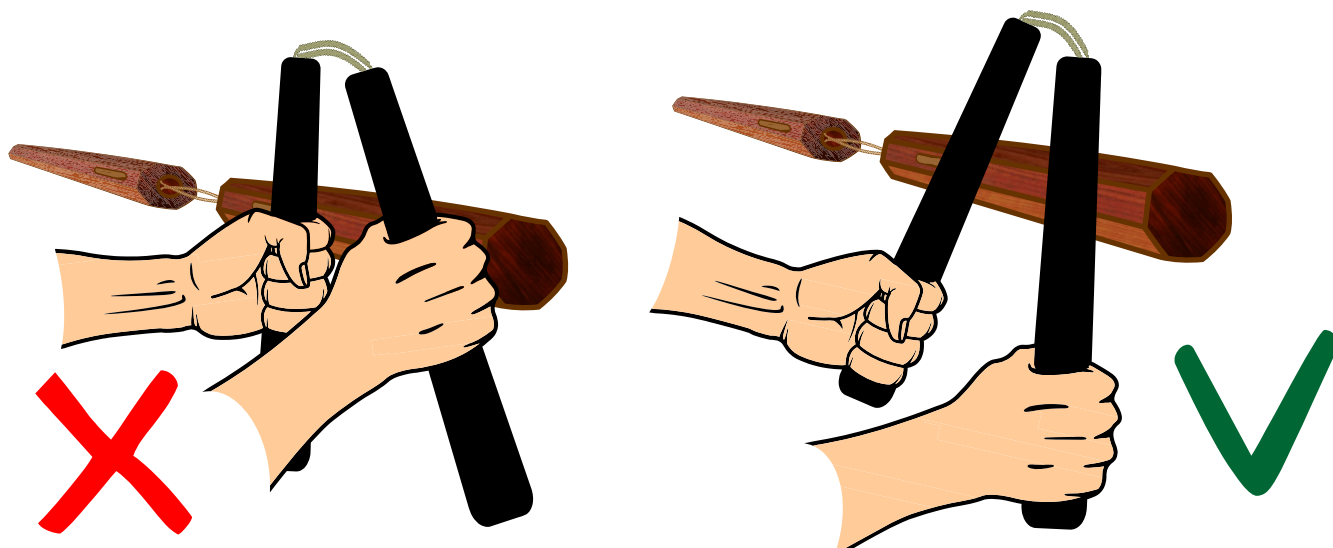
Voor een gecontroleerd herstel van de nunchaku na impact is de positie van de opvangende hand cruciaal. De hand moet breed geopend zijn en onder een lichte hoek worden gehouden, zodat het terugkerende deel van de nunchaku er loodrecht in kan vallen. Hierdoor ontstaat een trechtervorm die de nunchaku op natuurlijke wijze naar de hand geleidt.

Wanneer dit correct wordt uitgevoerd, is deze methode vrijwel altijd effectiever dan het opvangen met een halfgesloten hand of met een verkeerde invalshoek. (Zie illustratie)



Maximale Reikwijdte en Defensieve Controle door Juiste Greep

Het vasthouden van de nunchaku aan het uiteinde is van groot belang, niet alleen om de reikwijdte te vergroten maar ook voor effectieve verdediging. Door de nunchaku aan het einde vast te houden, ontstaat een aanzienlijk groter verdedigend oppervlak. Dit grotere oppervlak maakt het mogelijk inkomende nunchaku-aanvallen beter te blokkeren, op te vangen en te controleren. Een correcte handpositie versterkt daarmee zowel de offensieve reikwijdte als de defensieve controle. (Zie illustratie)



Achterste arm beweegt naar achteren – tegenbeweging van het achterste lichaam.

Voorste arm beweegt naar voren – arm volledig gestrekt.



Maximaal bereik

Maximale Bereik in Nunchaku Combat

1. Voorste Arm – Volledige Strecking

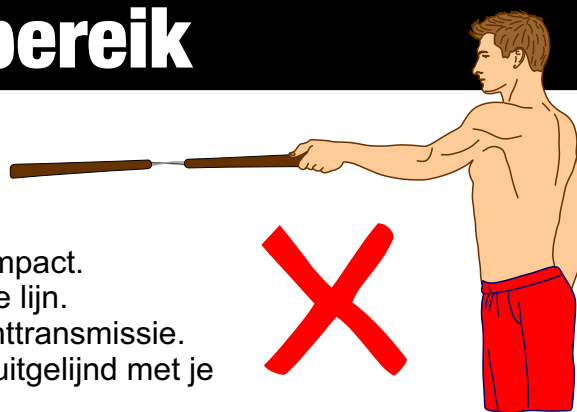
De arm bereikt volledige strekking op het moment van impact.

Schouder uitgelijnd, elleboog gestrekt, pols in een rechte lijn.

De hand blijft neutraal (duim omhoog) voor directe krachttransmissie.

Je strekt je lichaam zonder balans te verliezen, en blijft uitgelijnd met je eigen lichaamsas.

Effect: enkele extra centimeters bereik — vaak het verschil tussen raken of missen.



2. Achterste Arm – Actie en Reactie

De achterste arm beweegt actief naar achteren terwijl de voorste arm naar voren beweegt.

Deze tegenbeweging creëert balans en versnelling, vergelijkbaar met sprint- of werpbewegingen.

3. Romptorsie – Rotatie rond de As

De romp roteert rond de verticale as.

Deze torsie werkt als een veer en draagt energie over naar de armen.

4. Kinetische Keten – Van Onder naar Boven

De beweging begint in de benen.

De energie verplaatst zich via de heupen → romp → schouders → armen.

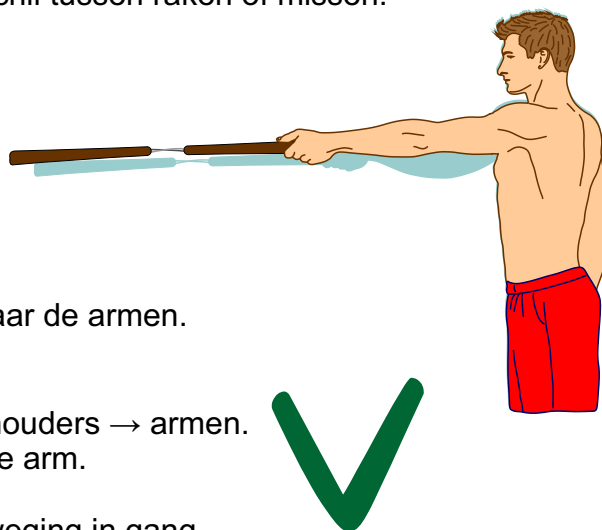
Effect: je reikt met je volledige lichaam, niet alleen met de arm.

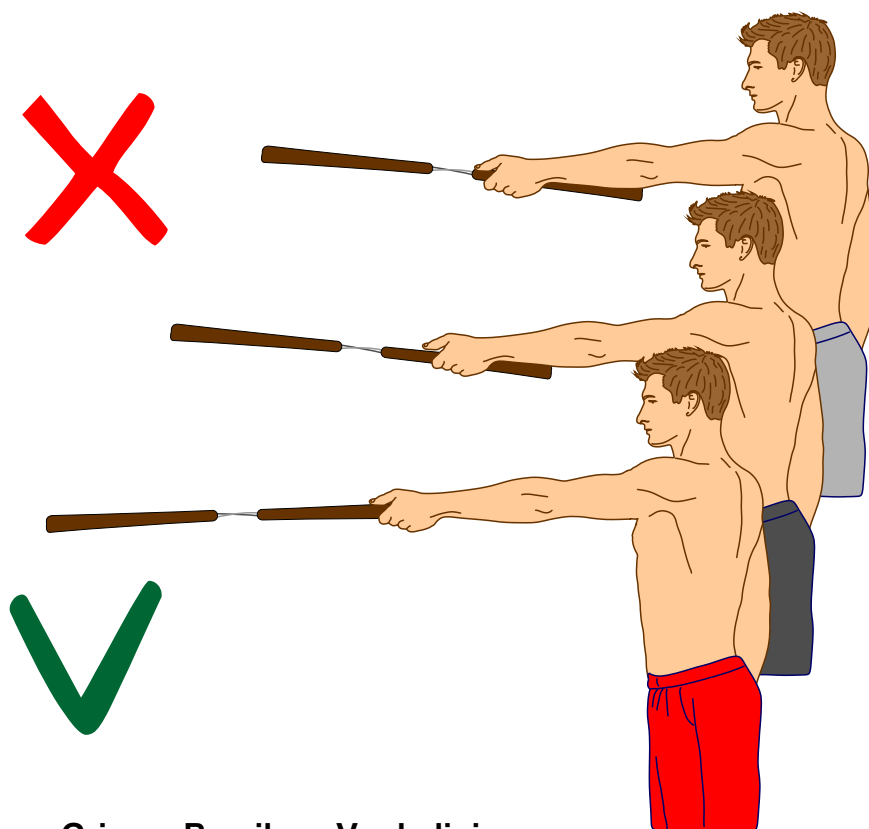
5. Heupinzet – De Basis van Maximale Reikwijdte

De heup schuift en roteert licht naar voren en zet de beweging in gang.

Zonder heupinzet blijft de slag kort.

Effect: het lichaamscentrum verplaatst zich naar voren, waardoor de totale reikwijdte toeneemt.





Invloed van Grip op Bereik en Verdediging

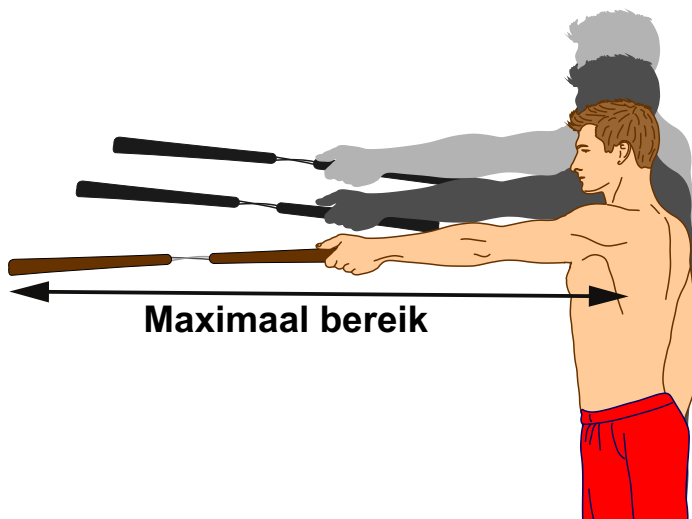
Het bereik wordt niet alleen bepaald door de lichaamsmechanica, maar ook door waar je de nunchaku vasthoudt. De nunchaku moet aan het uiteinde worden vastgehouden, niet in het midden en niet dicht bij het koord.

Waarom grip aan het uiteinde?

- Maximaal bereik: de effectieve slaglengte neemt toe.
- Snellere opvolging: in nunchaku combat wordt de nunchaku altijd aan het uiteinde opnieuw vastgepakt, waardoor een directe overgang naar de volgende techniek of aanval mogelijk is.
- Verbeterde verdediging: vasthouden aan het uiteinde creëert een groter blokkerend en verdedigend oppervlak.

Vast Herstelpunt

In de basis is het belangrijk om te leren de nunchaku te herkrijgen op een vast punt. Dit bouwt controle en consistentie op. Vanuit dit fundament leer je later om de nunchaku moeiteloos op elk gewenst punt te vangen — een vaardigheid die vooral nuttig is bij freestyle of artistieke nunchaku.

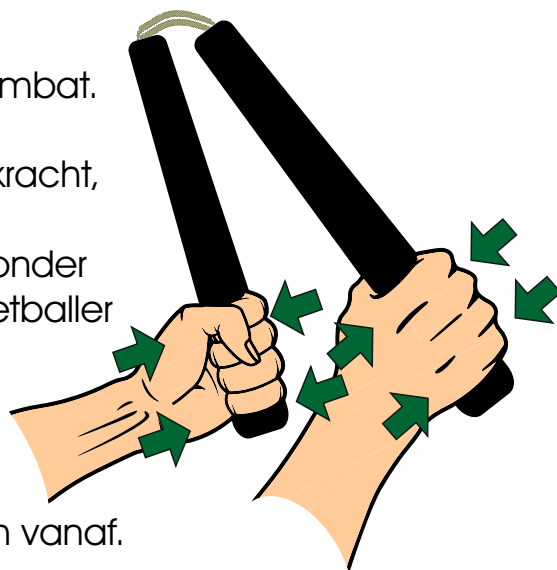


Grip en Controle

Een stevige grip op de nunchaku is essentieel in combat. Het voorkomt dat het wapen uit de hand vliegt en garandeert maximale controle en overdracht van kracht, zowel bij aanval als verdediging.

Wie zijn nunchaku verliest, staat als een samoerai zonder zwaard, een revolverheld zonder pistool, of een voetballer zonder bal. Je verliest niet alleen je wapen, maar ook je aanzien, je positie en je dominantie.

Voor een nunchaku-beoefenaar is grip geen detail: je leven, je controle en je eer hangen er symbolisch vanaf.



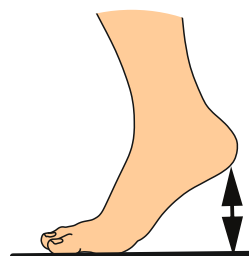
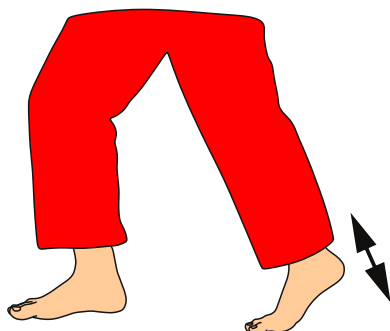
Mobiliteit en Explosiviteit

In combat wil je mobiel en explosief zijn. De nunchaku is je wapen — een verlengstuk van je lichaam — en moet zijn doel effectief kunnen raken. Daarom is een motorische, dynamische houding essentieel.

Een houding die beweging mogelijk maakt, biedt grote voordelen. Door training in kata en gerichte oefeningen ontwikkel je vooral het achterste been, dat verantwoordelijk is voor afzet, acceleratie en ontsnapping. Houd de hiel van het achterste been lichtjes van de grond, zoals een sprinter vóór het startsein.

Deze houding maakt het mogelijk om op elk moment explosief te reageren: bij een aanval, een herpositionering of een snelle ontsnapping. Deze mobiliteit wordt getraind door bewust en herhaaldelijk te oefenen: keer op keer de hiel van het achterste been optillen zonder ontspanning te verliezen. Zo blijft het lichaam alert, blijven de bewegingen licht en blijven de reacties onmiddellijk.

Mobiliteit creëert controle. Explosiviteit geeft de nunchaku zijn kracht.



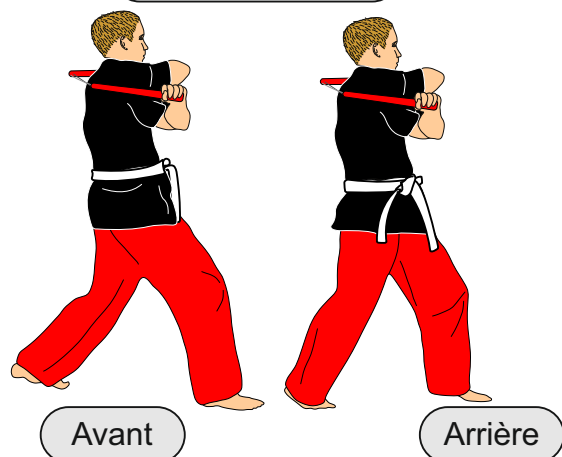
Definitie van de Houdingen

De bovenste hand bepaalt of de houding voorwaarts of achterwaarts is; dit is de hand die in staat is een slag te geven. Wanneer de bovenste hand links is en het linkerbeen voor staat, spreekt men van de avant-houding (voorwaarts). Wanneer dit been naar achteren staat, wordt dit de arrière-houding (achterwaarts) genoemd.

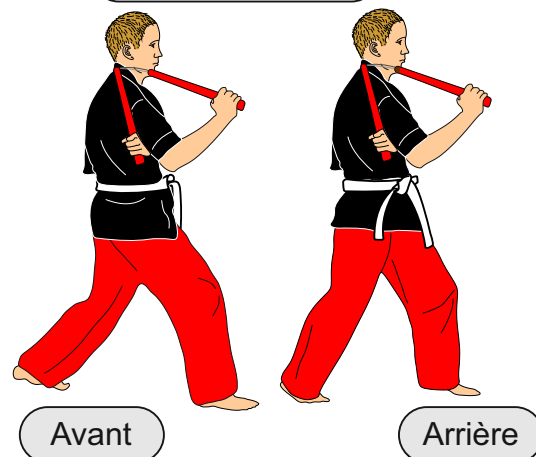
Bovenste hand + corresponderend been voor = avant

Bovenste hand + corresponderend been achter = arrière

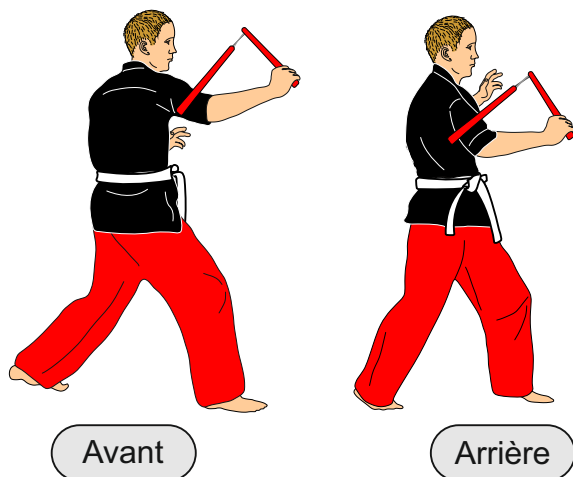
Garde croisée



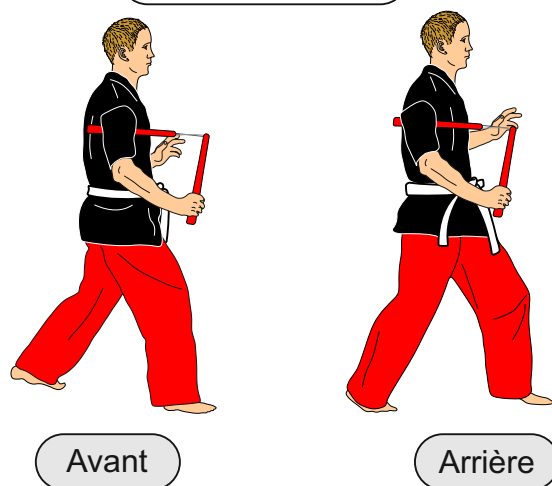
Garde à l'épaule



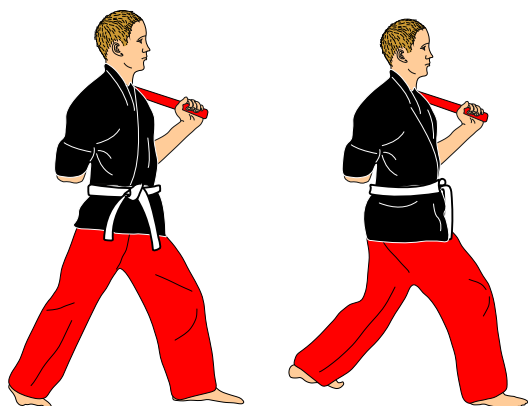
Garde triceps



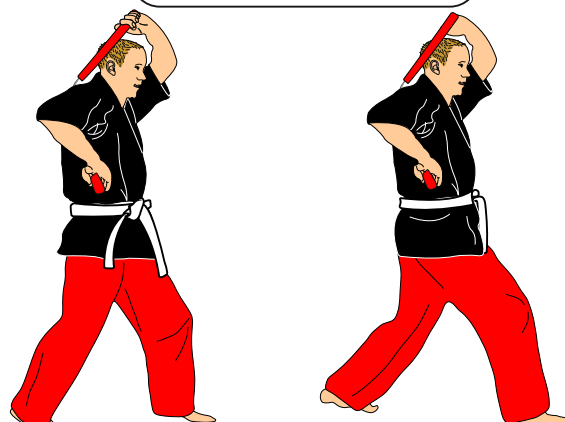
Garde à l'aisselle



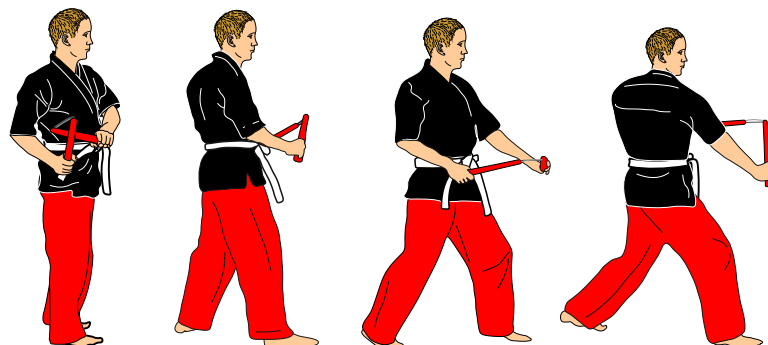
Garde derrière le dos



Garde côté (haute)



Garde Frontale



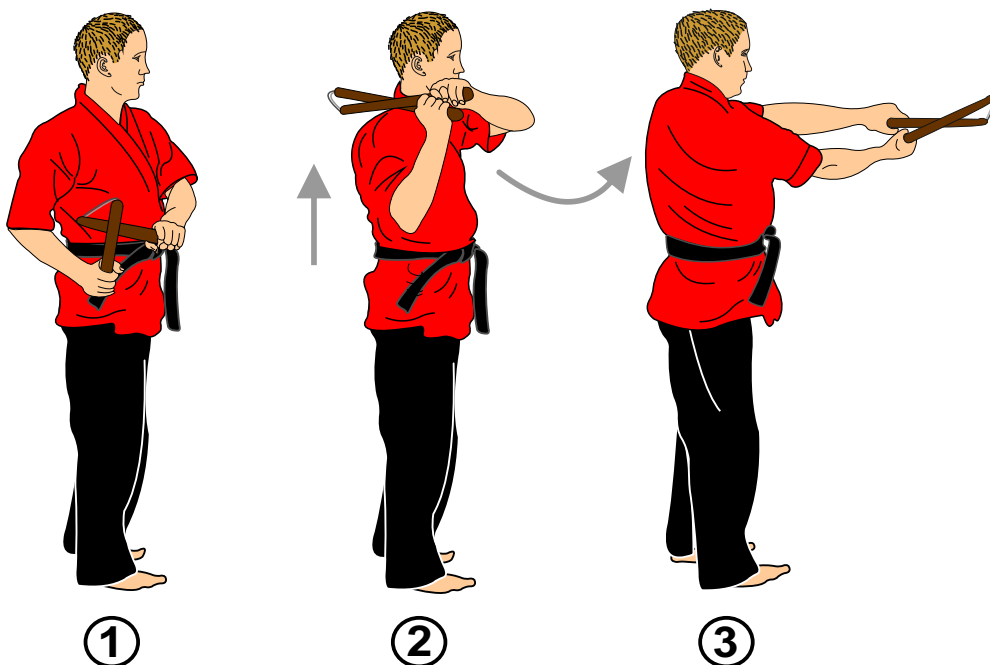
Frontale Garde

De frontale garde is een neutrale verdedigende houding of gevechtspositie waarbij het lichaam frontaal naar de tegenstander is gericht. Deze garde biedt een gebalanceerde basis van waaruit zowel aanvallende als verdedigende handelingen effectief kunnen worden uitgevoerd.

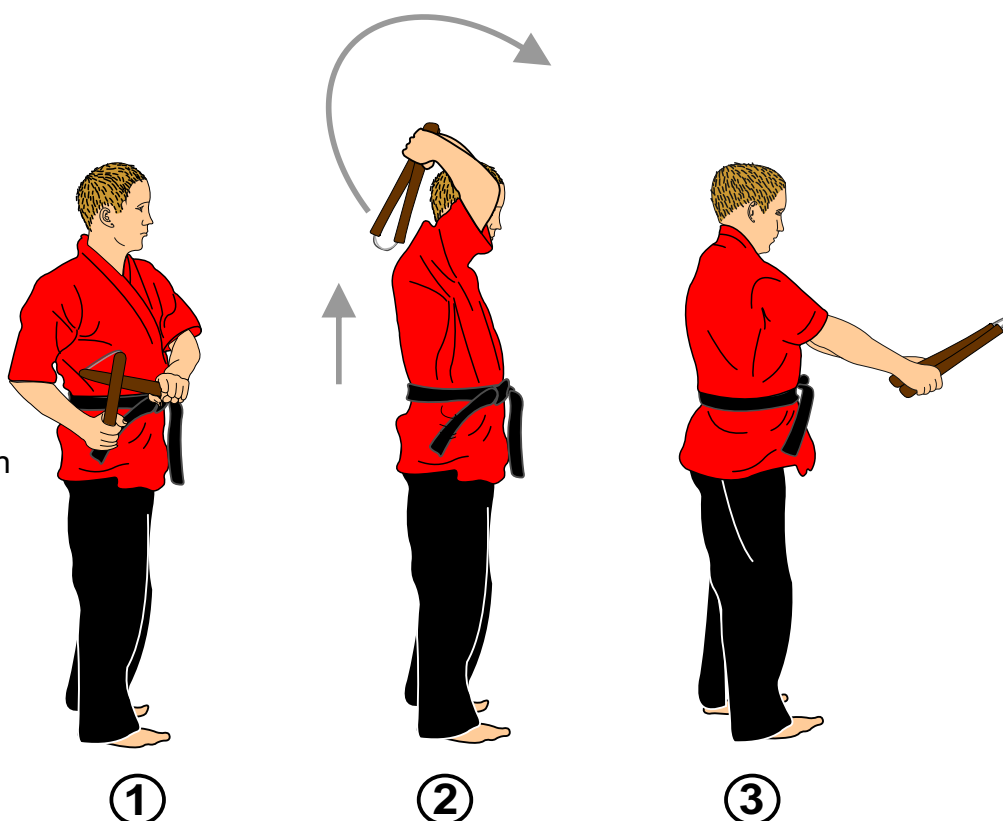
Door de symmetrische structuur behoudt de beoefenaar optimale controle over balans, afstand en mobiliteit. De frontale garde maakt vloeiende overgangen mogelijk tussen aanval, verdediging en herpositionering en wordt vaak gebruikt als start- of herstelpositie binnen nunchaku combat.

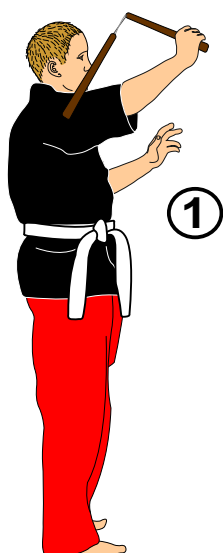
Korte horizontale slag

1. Houding: Frontale
2. Voorbereiding – terughalen vanaf de nek
3. Horizontale slag
Moment van impact (doel)

**Korte verticale slag**

1. Houding: Frontale
2. Voorbereiding – terughalen achter het hoofd
3. Verticale slag
Moment van impact (doel)

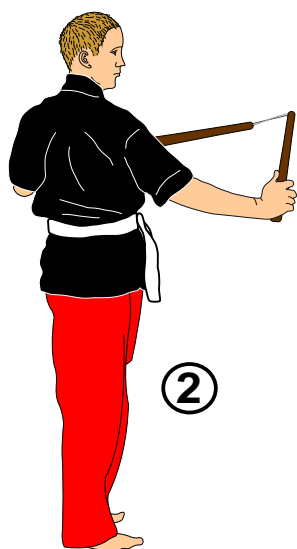




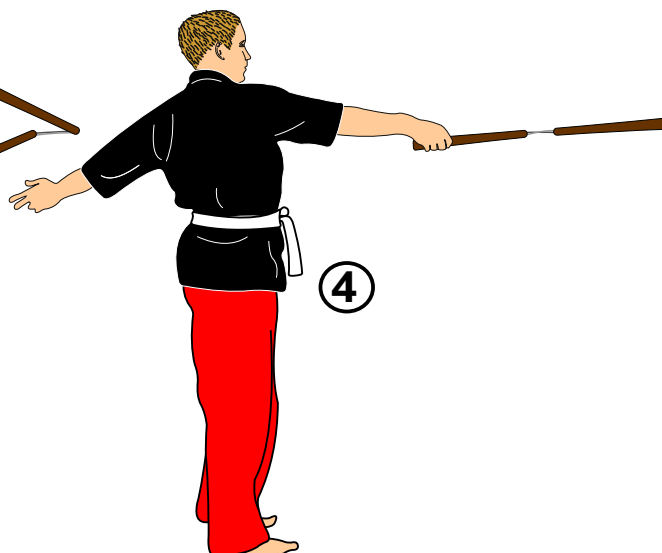
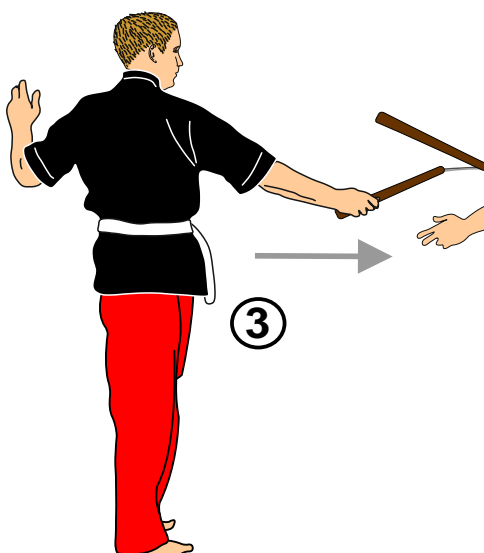
1. Houding: triceps



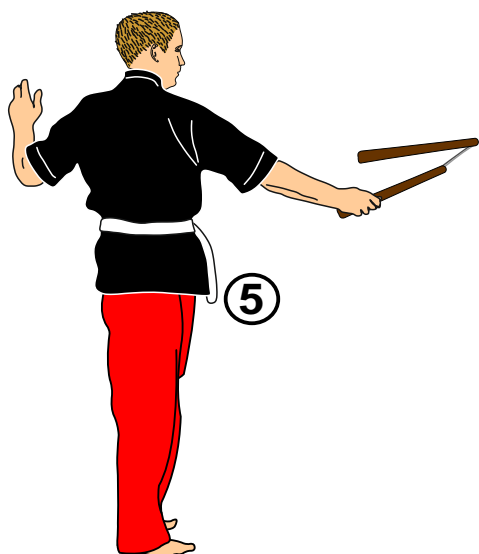
1. Houding: à l'aisselle



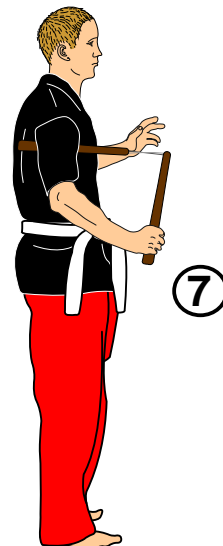
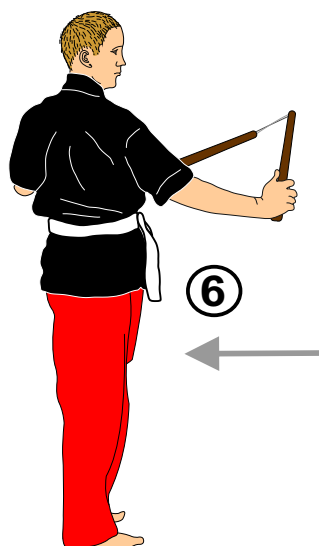
2 - 3 . Stoot-prik



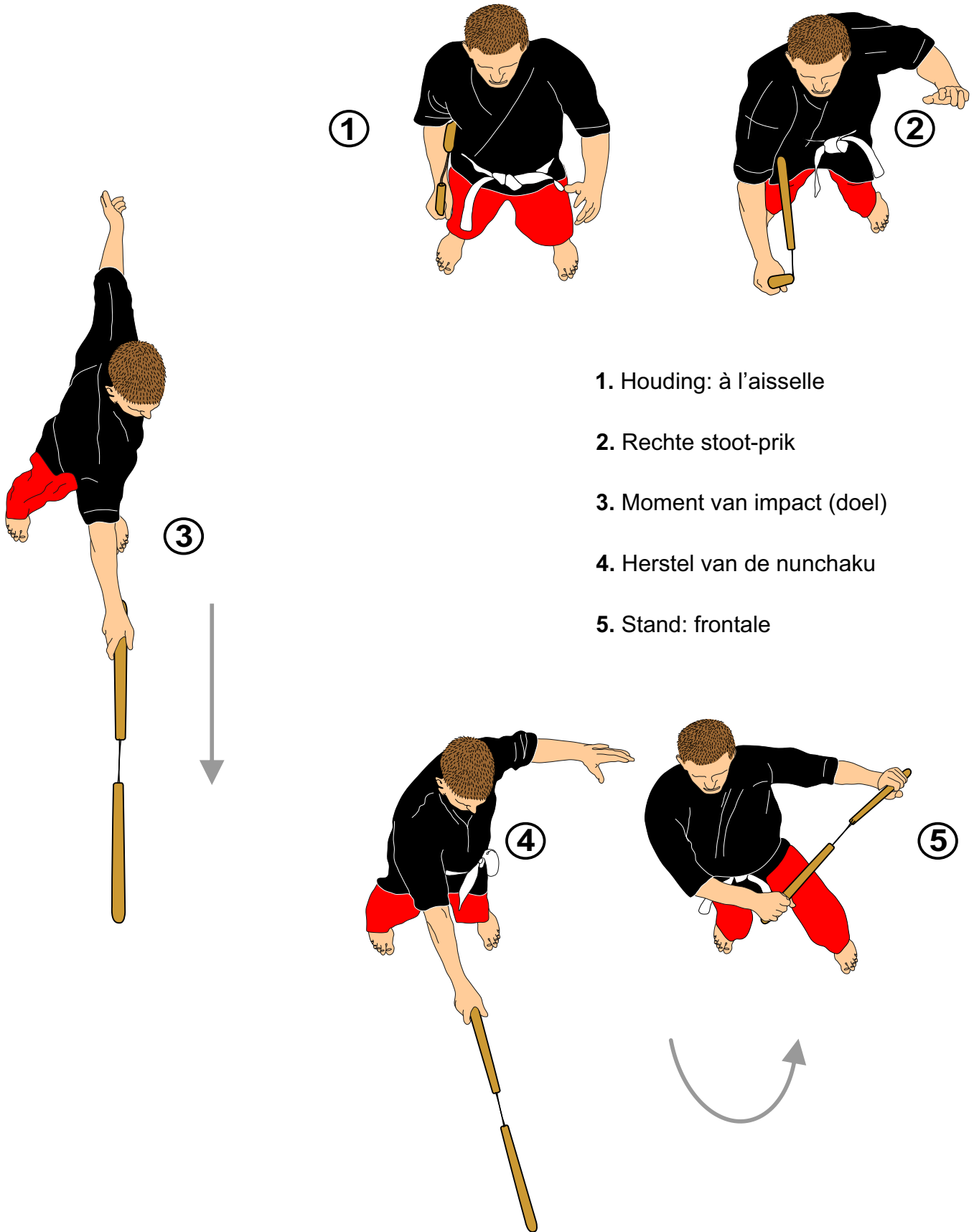
4. Moment van impact (doel)

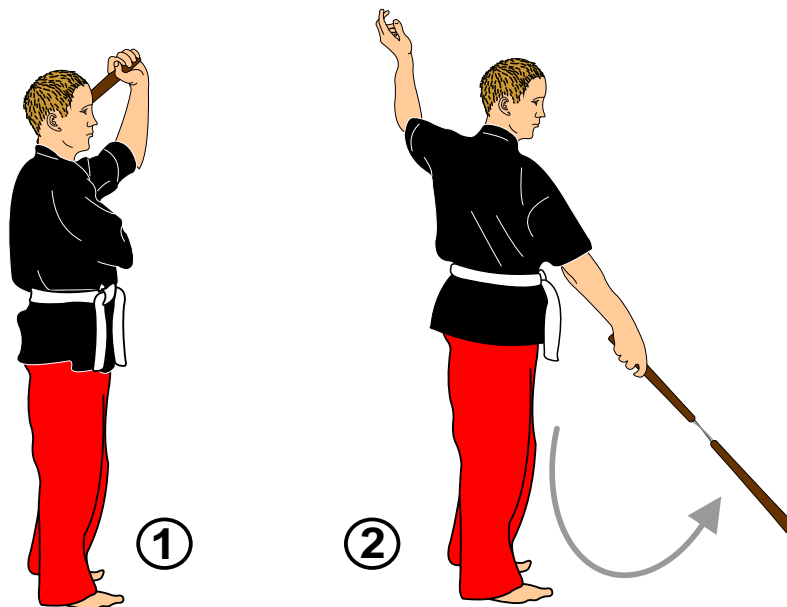


5 - 6 . Herstel van de nunchaku



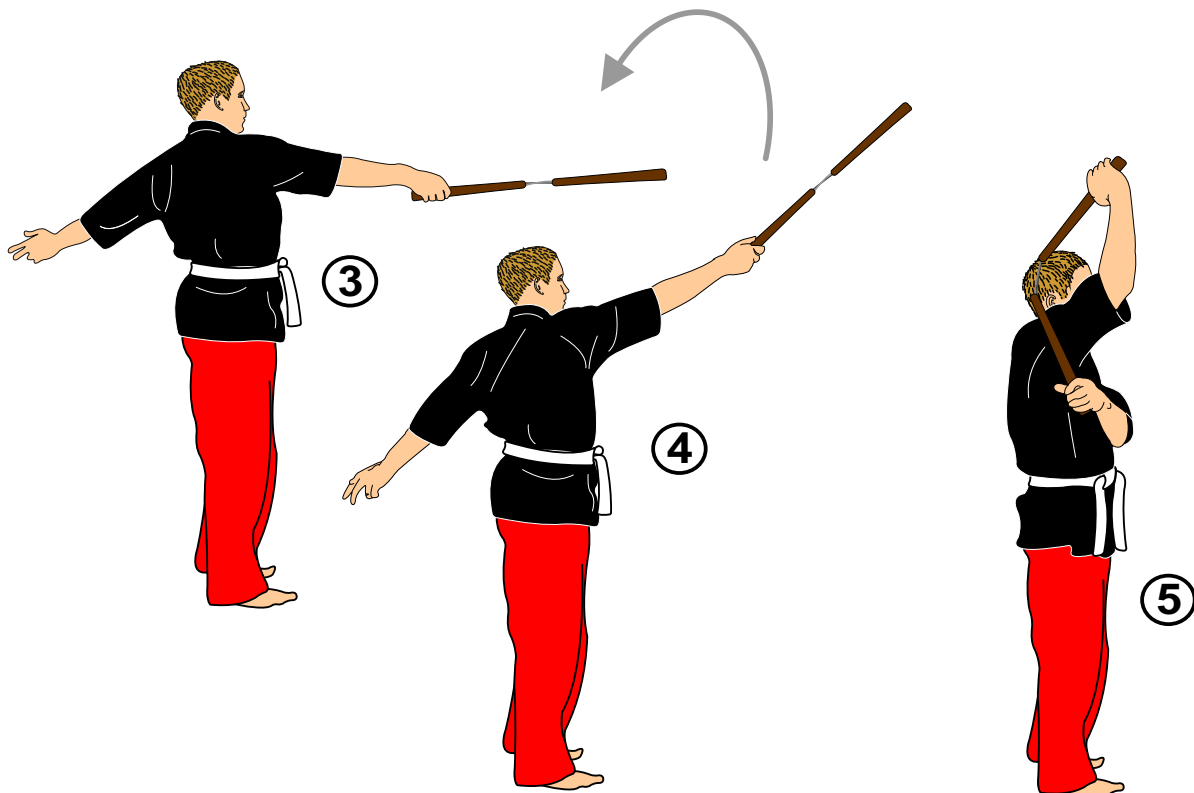
7. Houding: à l'aisselle





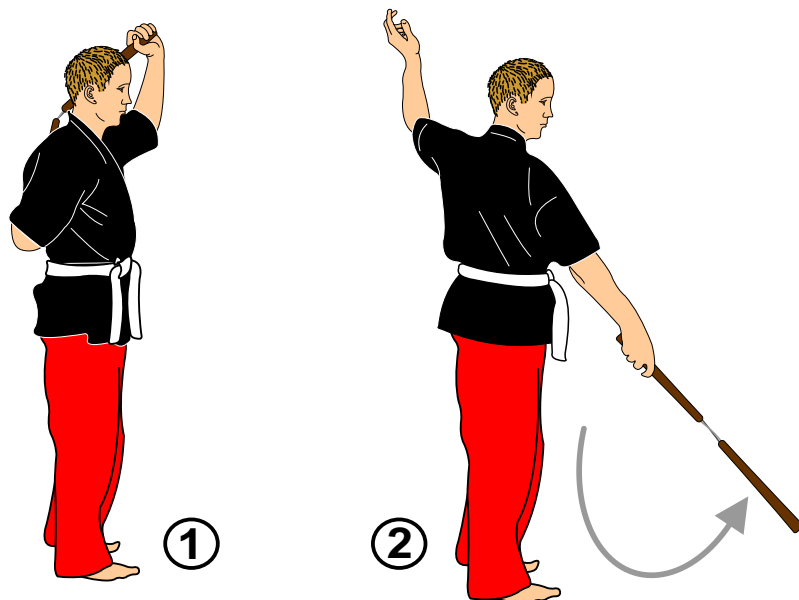
1. Houding: à l'épaule

2. Opwaartse slag – moment van impact (doel)

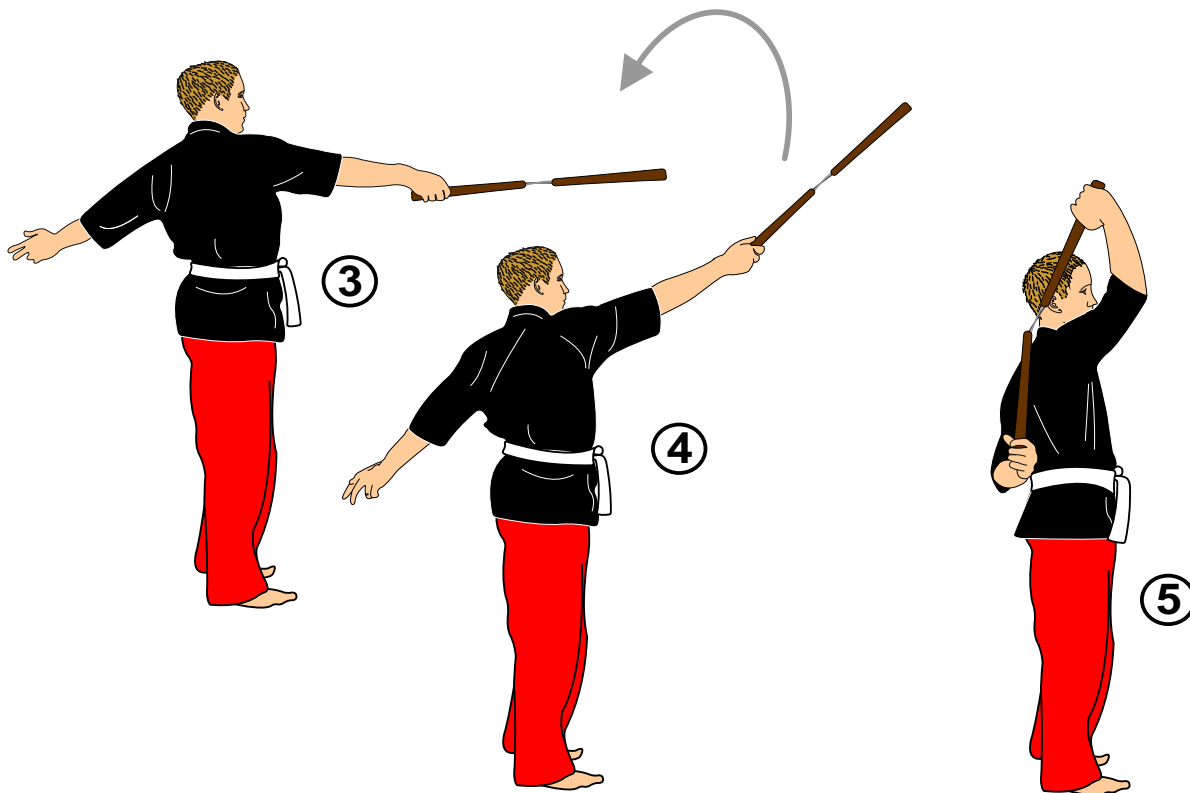


3 - 4. Herkrijgen van de nunchaku

5. Houding: à l'épaule



1. Houding: derrière le dos 2. Opwaartse slag – moment van impact (doel)



3 - 4. Herkrijgen van de nunchaku

5. Houding: derrière le dos



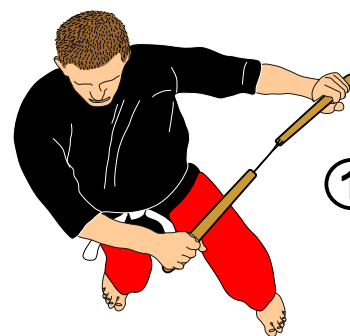
①

1. Houding: à l'épaule



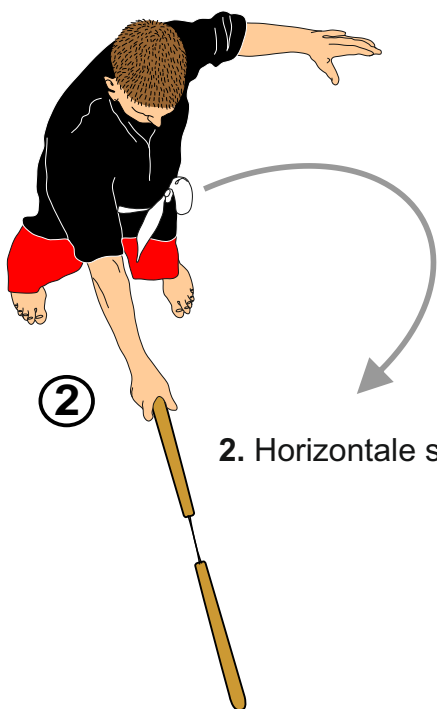
①

1. Houding: croisée



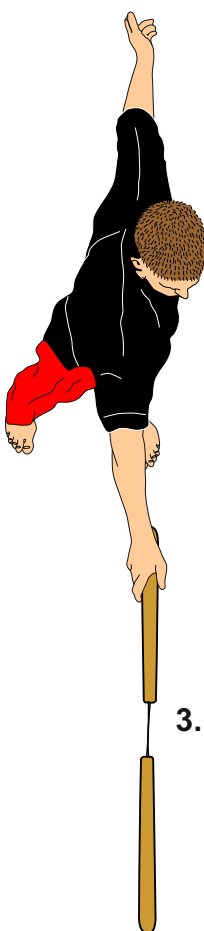
①

1. Houding: frontale



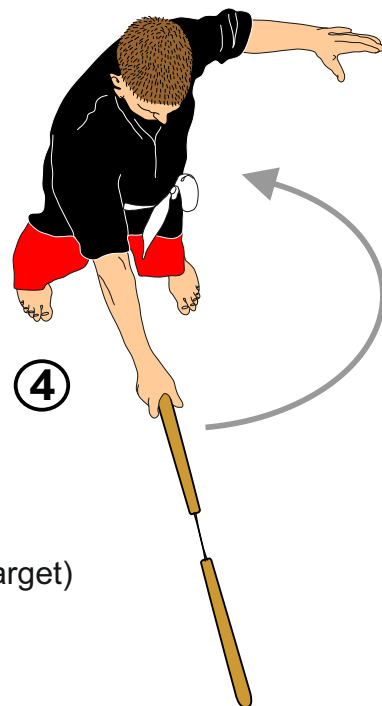
②

2. Horizontale slag



③

3. Moment of impact (target)



④

4 Recovery of the nunchaku



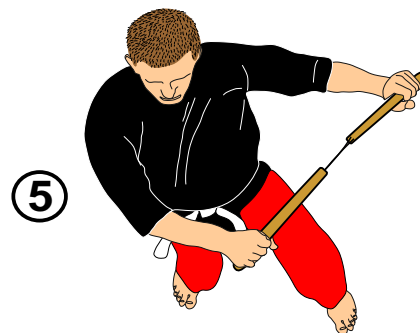
⑤

5. Houding: à l'épaule



⑤

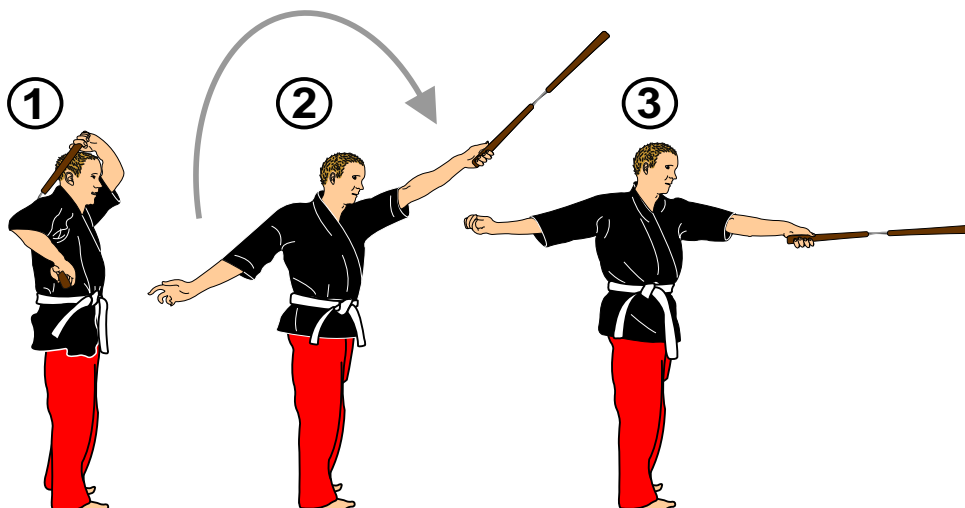
5. Houding: croisée



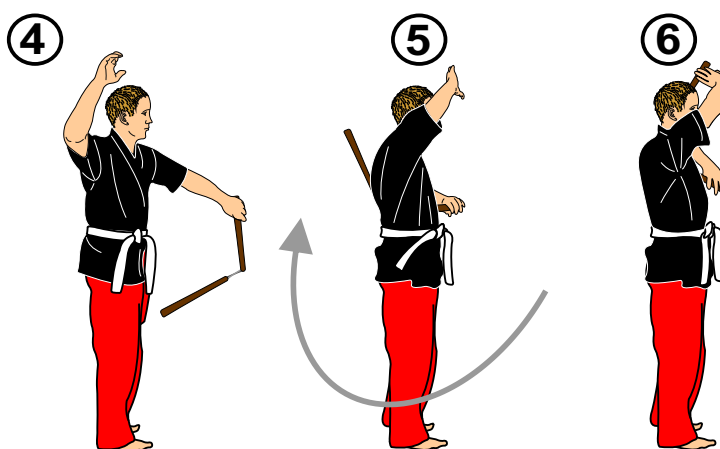
⑤

5. Houding: frontale

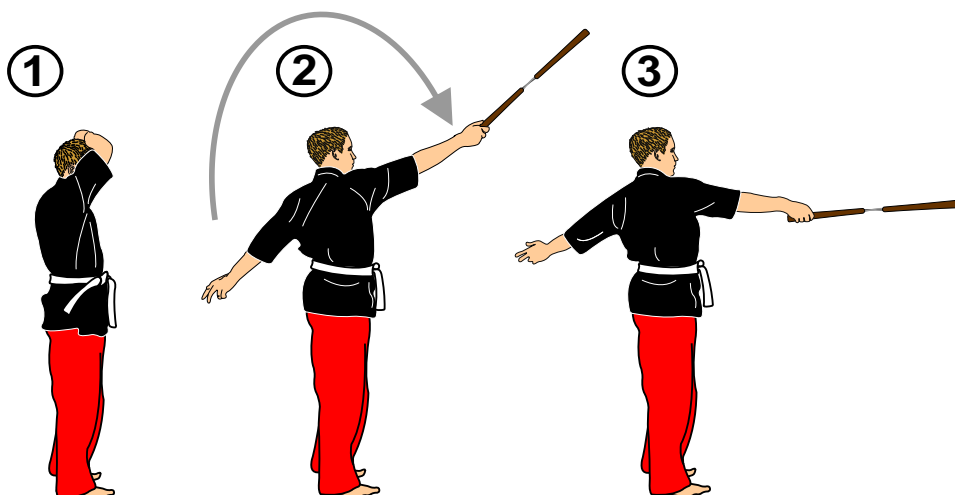
1. Houding: Côté (haute)
2. Verticale slag – links
3. Moment van impact (doel)



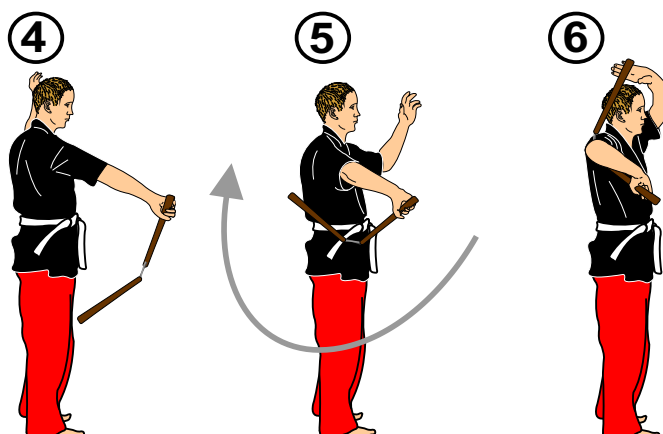
- 4 - 5 - 6
Hoog herstel van de nunchaku

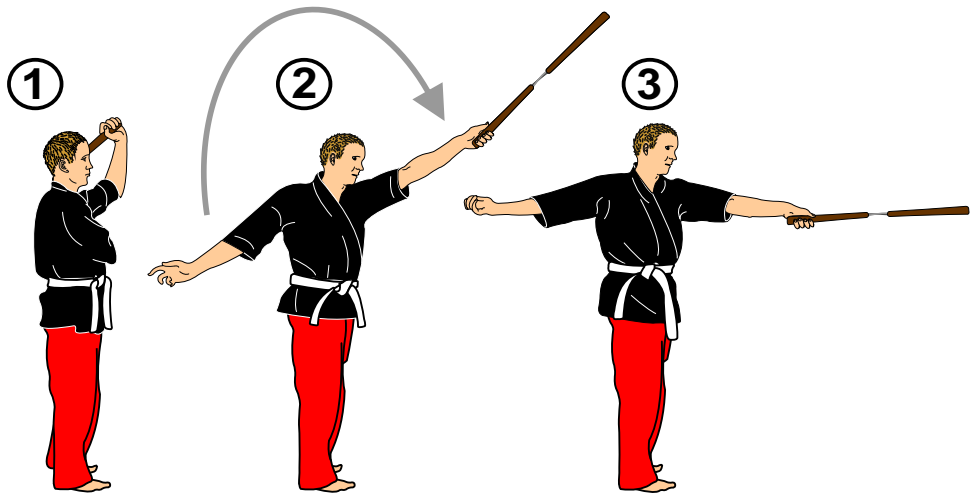


1. Houding: Côté (haute)
2. Verticale slag – rechts
3. Moment van impact (doel)



- 4 - 5 - 6
Hoog herstel van de nunchaku

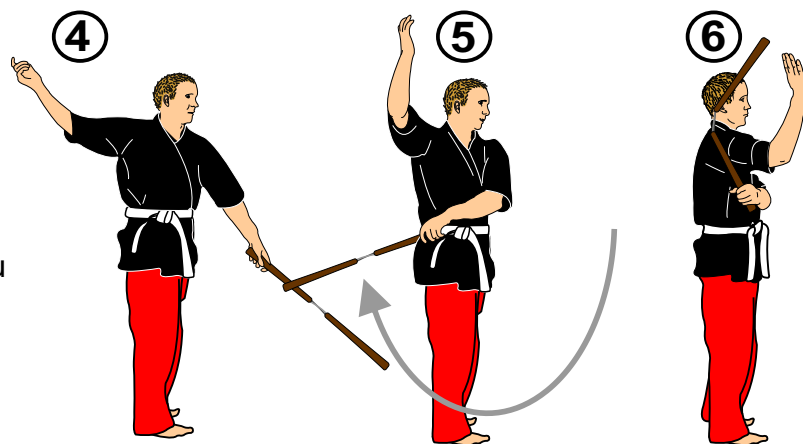




1. Houding: à l'épaule

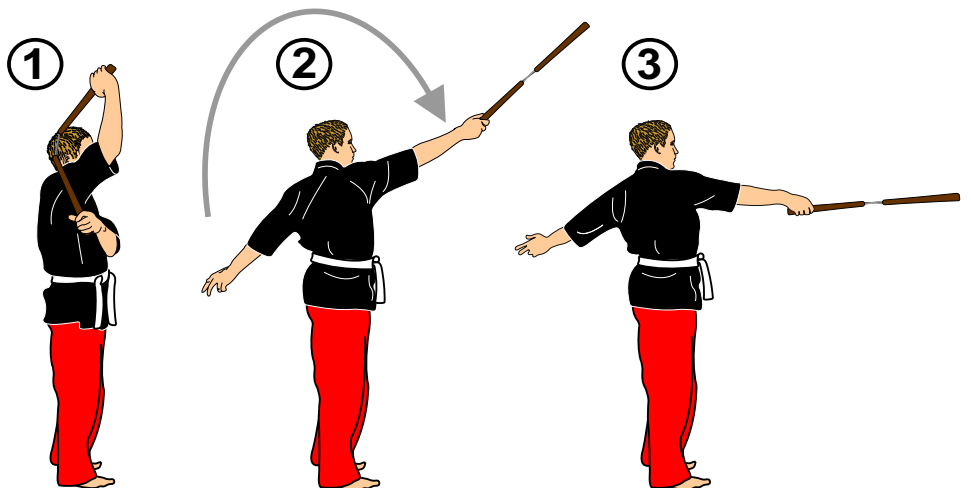
2. Verticale slag – links

3. Moment van impact (doel)



4 - 5 - 6

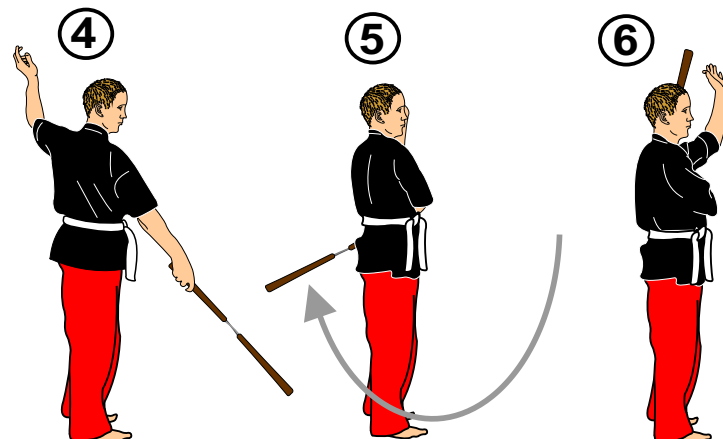
Hoog herstel van de nunchaku



1. Houding: à l'épaule

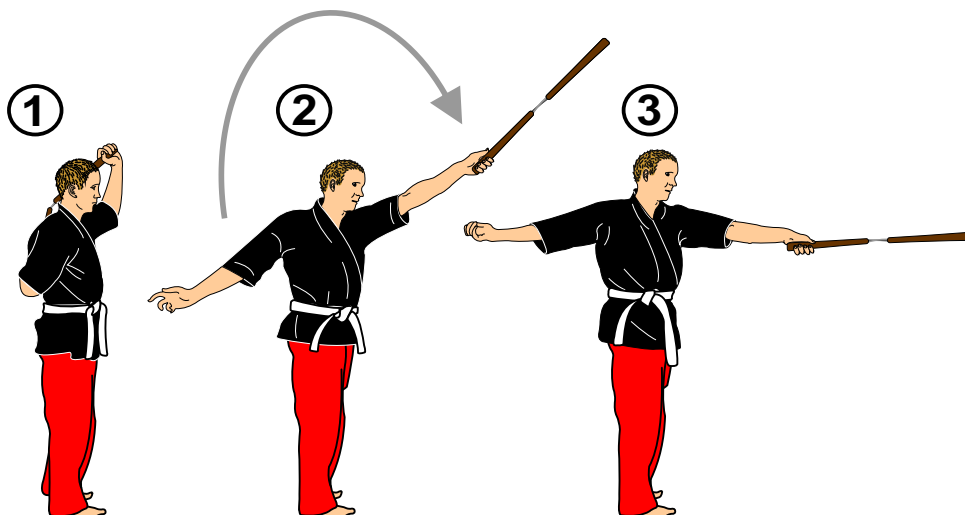
2. Verticale slag – rechts

3. Moment van impact (doel)



4 - 5 - 6

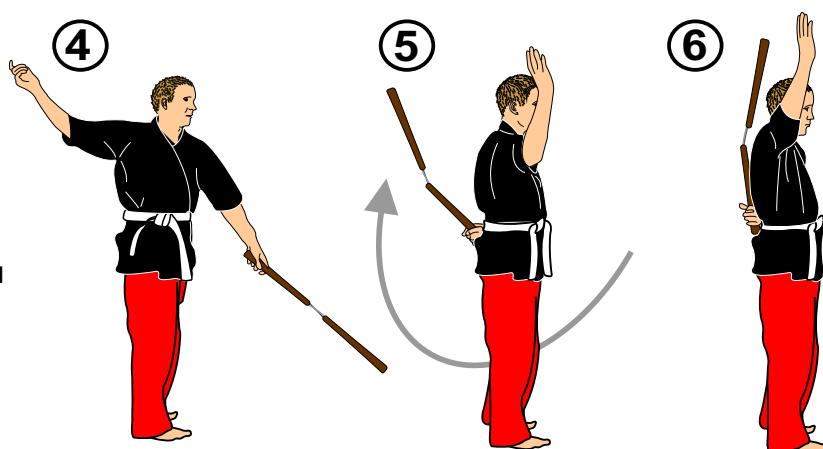
High recovery of the nunchaku



1. Houding: Derrière le dos

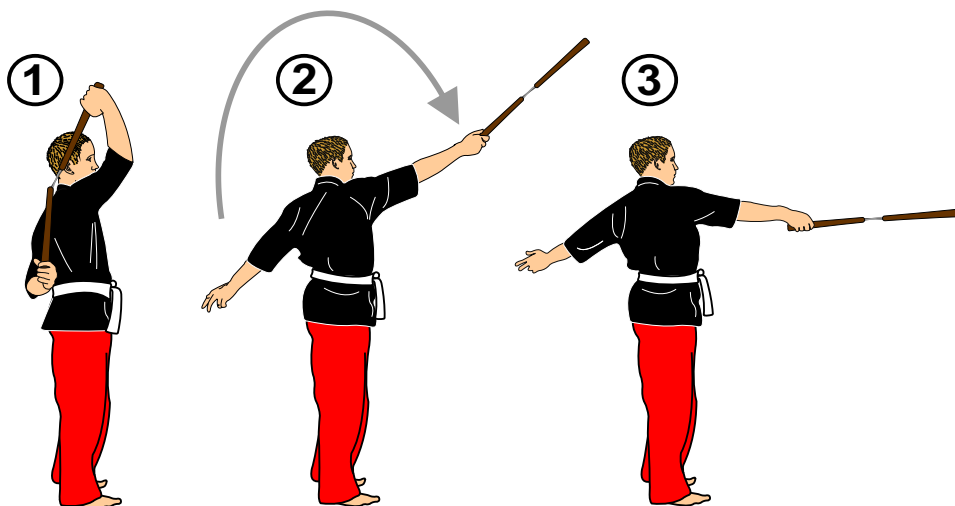
2. Verticale slag – links

3. Moment van impact (doel)



4 - 5 - 6

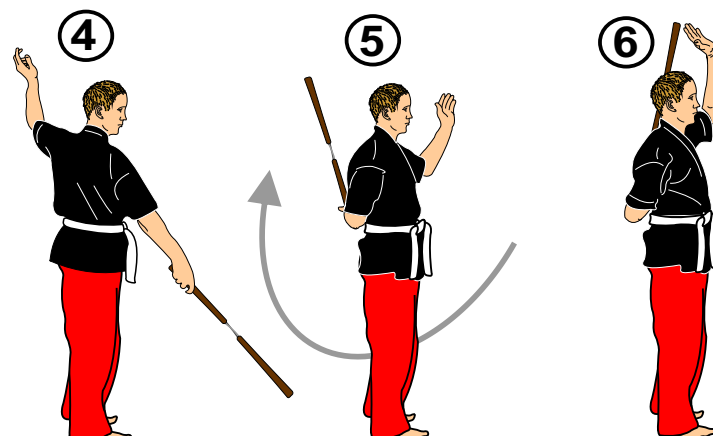
Hoog herstel van de nunchaku



1. Houding: Derrière le dos

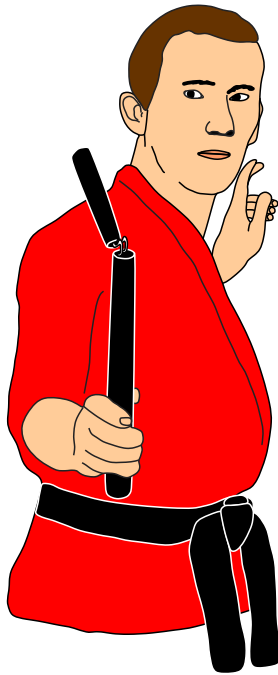
2. Verticale slag – rechts

3. Moment van impact (doel)



4 - 5 - 6

Hoog herstel van de nunchaku



Piquée (Rechte Stoot)

De piquée is de gerichte stootbeweging naar het doel. Deze techniek vereist concentratie, correcte afstand en een juiste uitlijning van lichaam, arm en nunchaku. De piquée markeert het begin van de actie en bepaalt de kwaliteit van alles wat volgt.

Claque (Geluid)

De claque is het exacte moment van impact. Dit gebeurt wanneer de nunchaku volledig is uitgestrekt en het koord de tweede sectie beperkt. Het hoorbare geluid (clac of klak) bevestigt dat timing, snelheid en afstand correct zijn. Dit moment is kort en vraagt volledige concentratie; er is geen tijd om in de impact te blijven hangen.





Rotation contrôlée (Herstel na Impact)

Na de claque kan een rotation contrôlée worden gekozen.

Deze gecontroleerde rotatie helpt de nunchaku terug te brengen op het juiste pad na de impact en herstelt de controle. Voor beginnende beoefenaars is dit de veiligste en meest stabiele manier om het ritme te herstellen en een vervolgactie voor te bereiden.

Sans rotation – Herstel zonder Rotatie (een fractie van een seconde)

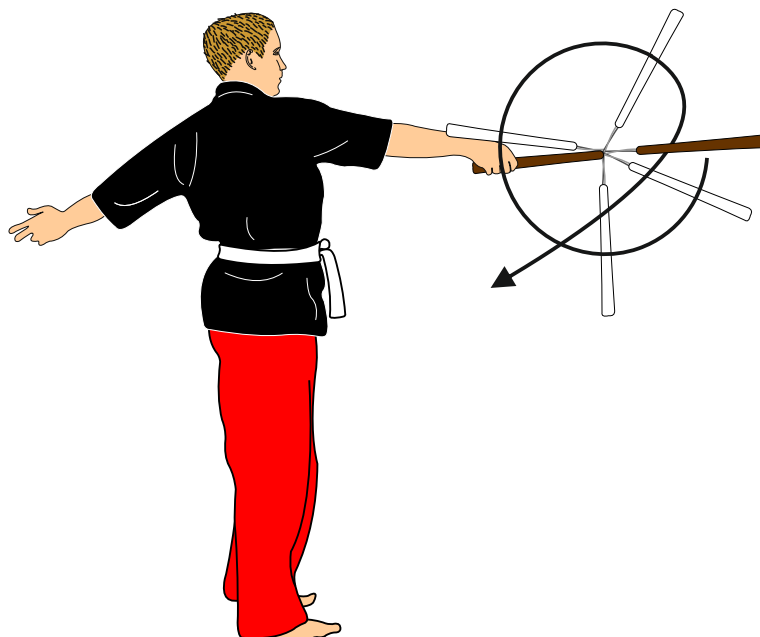
De tweede optie is onmiddellijk herstel zonder rotatie (sans rotation).

In dit geval wordt de nunchaku direct na de claque teruggetrokken naar de garde, zonder extra beweging.

Dit vereist volledige beheersing van timing, kracht en coördinatie.

De keuze tussen rotation contrôlée en sans rotation wordt gemaakt in een fractie van een seconde en hangt af van niveau, situatie en intentie.

Dit beslissingsmoment is kenmerkend voor gevorderde en meesterlijke nunchaku-beoefening.

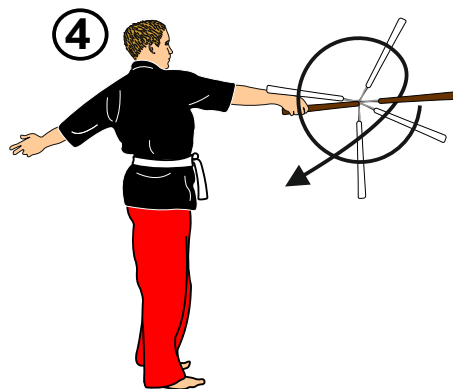


1. Houding: (haute)

2. Rechte stoot-prik – links

3. Moment van impact (doel)

4. Rotatie



5 - 6 - 7
Laag herstel van de nunchaku

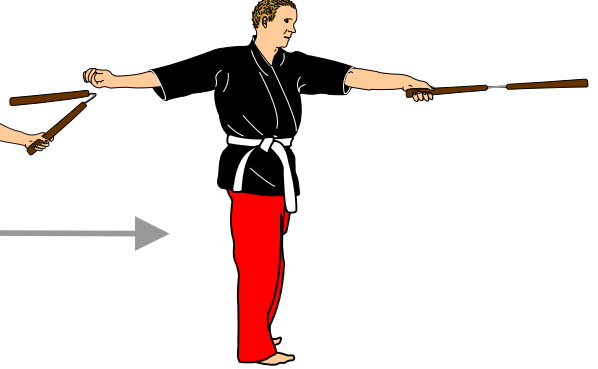
①



②



③



⑤



⑥



⑦

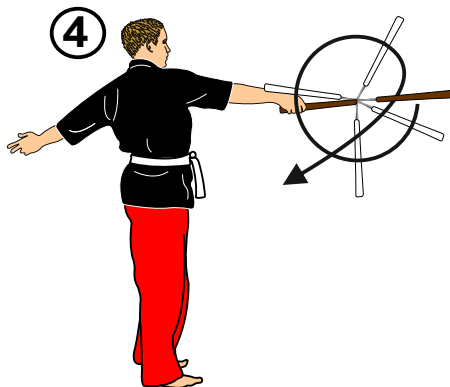


1. Houding: Côté (haute)

2. Rechte stoot-prik – rechts

3. Moment van impact (doel)

4. Rotatie



5 - 6 - 7
Laag herstel van de nunchaku

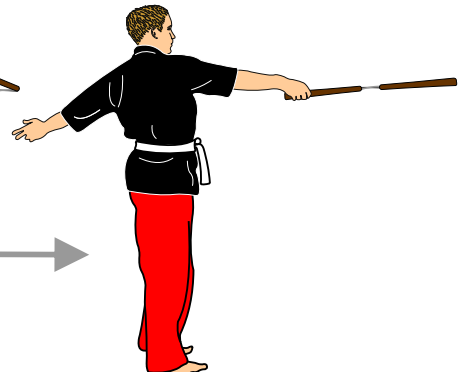
①



②



③



⑤



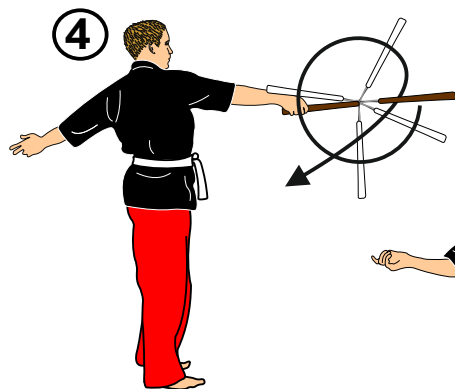
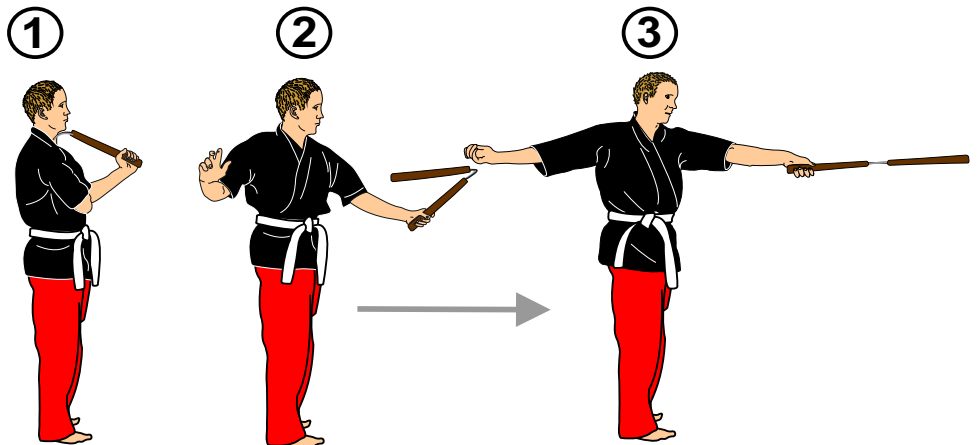
⑥



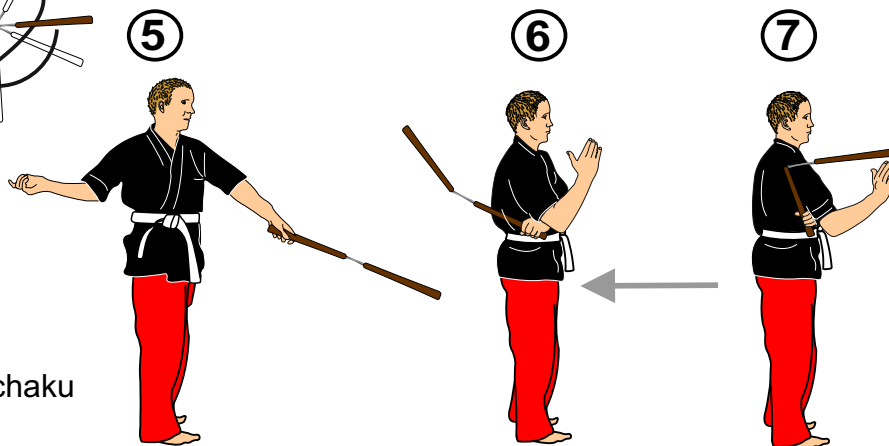
⑦



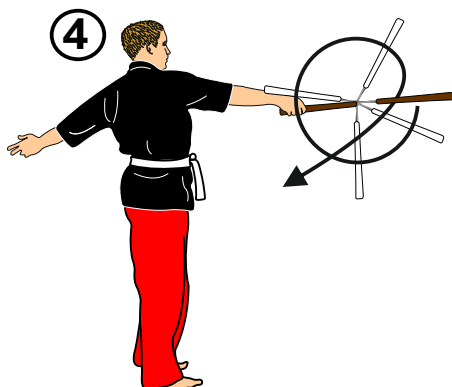
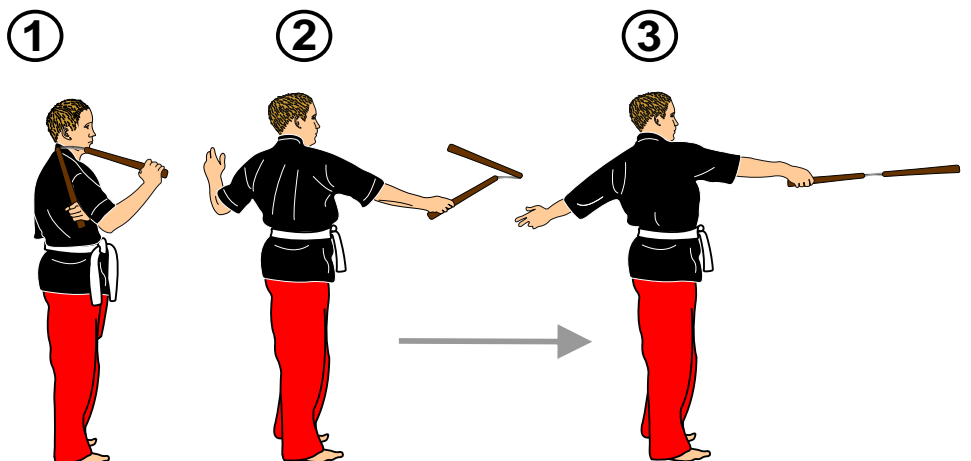
1. Houding: à l'épaule
2. Rechte stoot-prik – links
3. Moment van impact (doel)
4. Rotatie



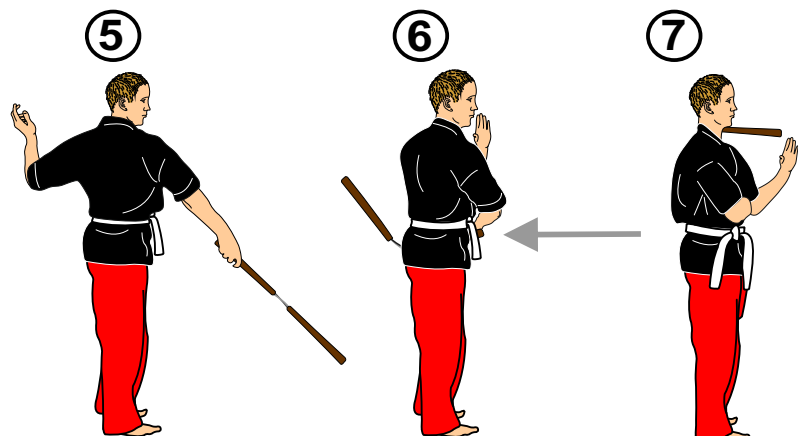
5 - 6 - 7
Laag herstel van de nunchaku



1. Houding: à l'épaule
2. Rechte stoot-prik – rechts
3. Moment van impact (doel)
4. Rotatie



5 - 6 - 7
Laag herstel van de nunchaku



1. Houding: Derrière le dos

2. Rechte stoot-prik – links

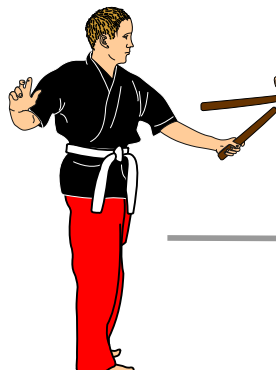
3. Moment van impact (doel)

4. Rotatie

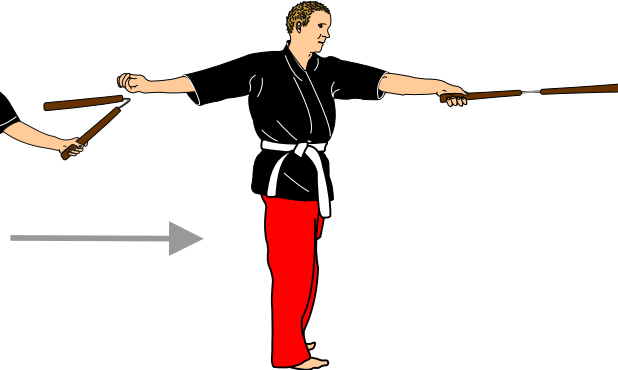
①



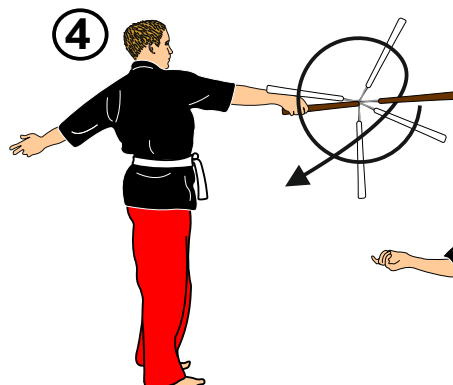
②



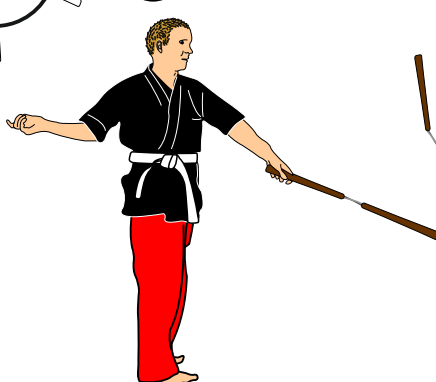
③



④



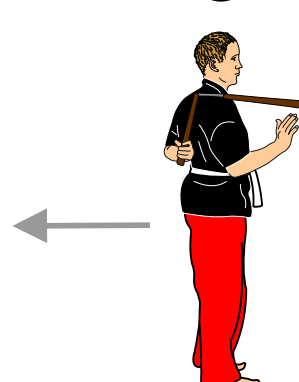
⑤



⑥



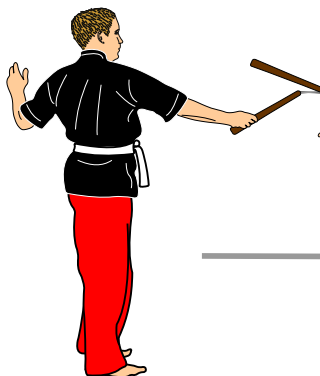
⑦



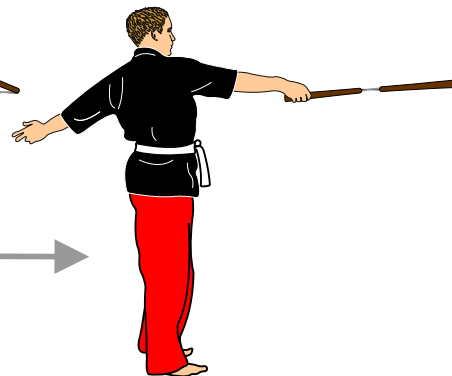
①



②



③



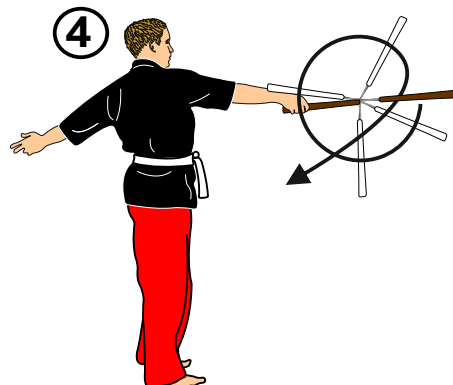
1. Houding: Derrière le dos

2. Rechte stoot-prik – rechts

3. Moment van impact (doel)

4. Rotatie

④



⑤



⑥



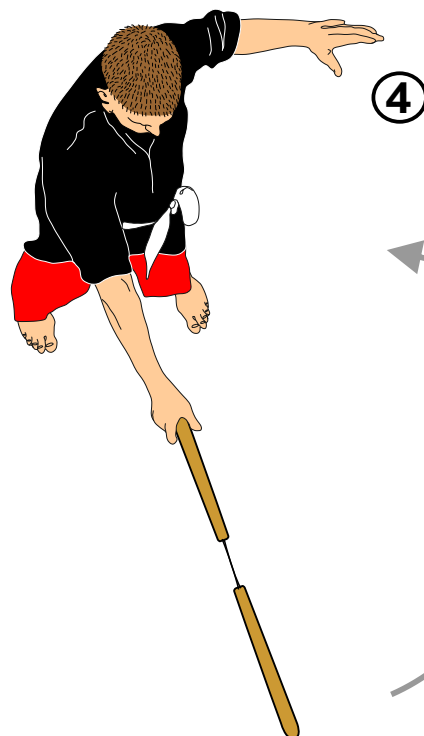
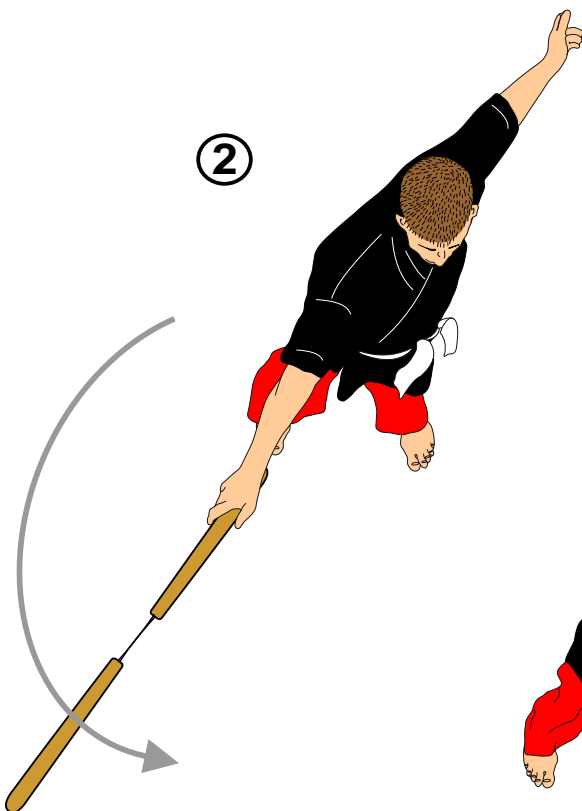
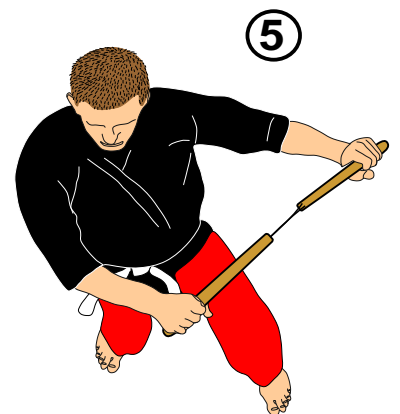
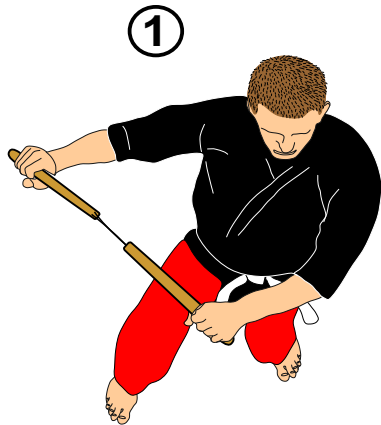
⑦



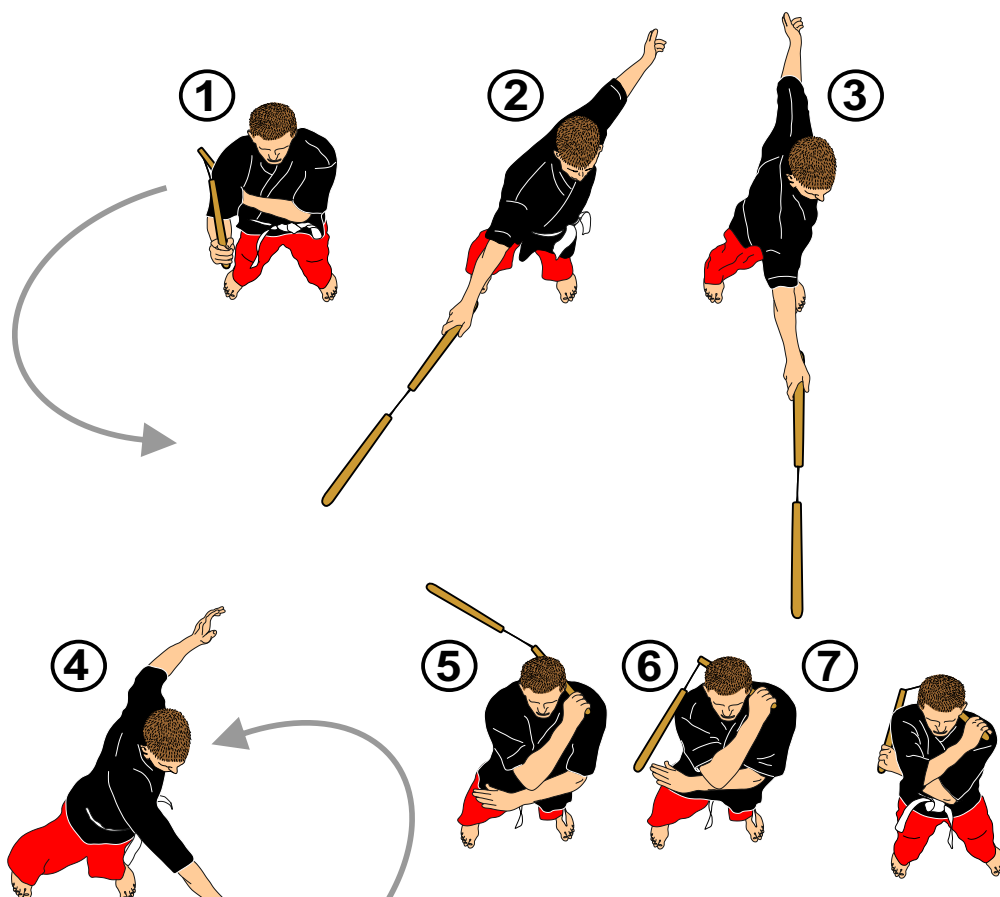
5 - 6 - 7

Laag herstel van de nunchaku

1. Houding: frontale
2. Horizontale slag
3. Moment van impact (doel)
4. Herkrijgen van de nunchaku
5. Houding: Garde frontale



1. Houding: épaule droite
2. Horizontale slag
3. Moment van impact (doel)



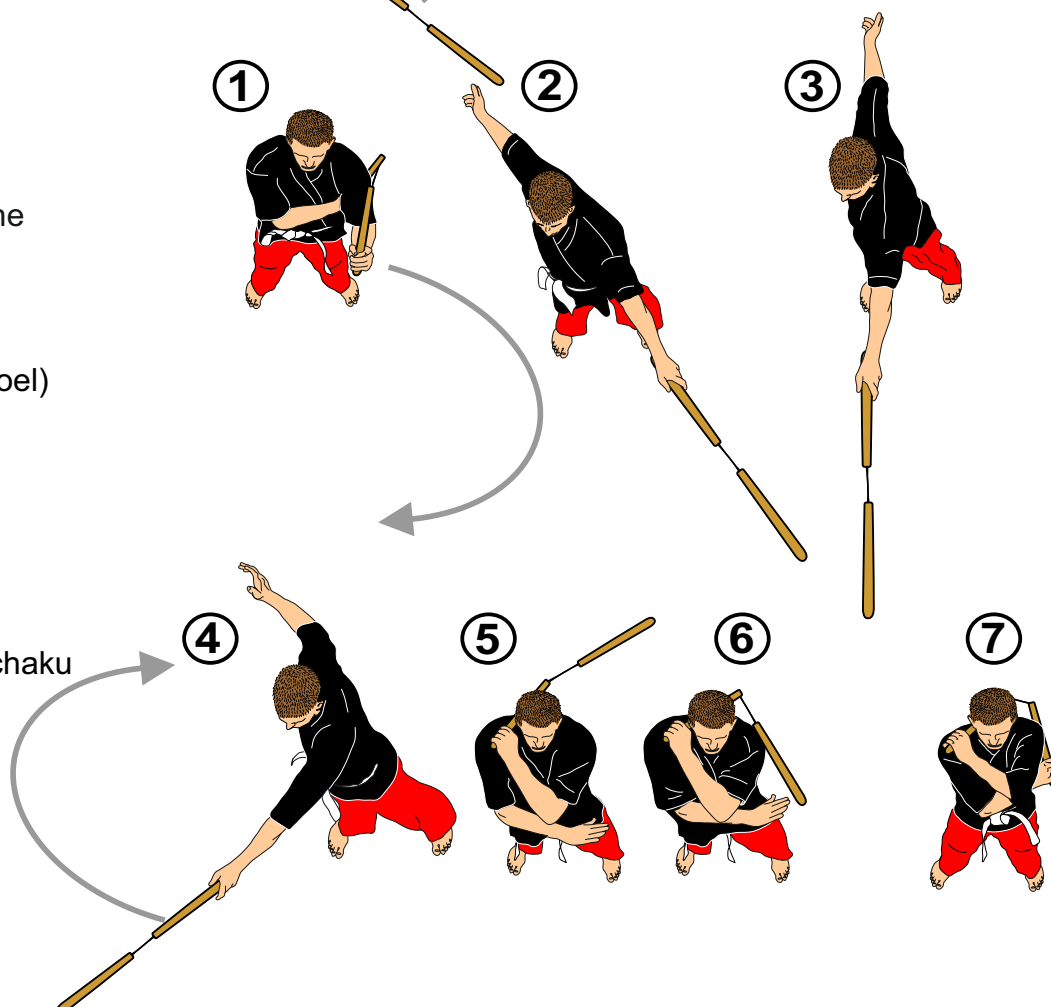
- 4 - 5 - 6
Laag herstel van de nunchaku

7. Houding: croisée flanc

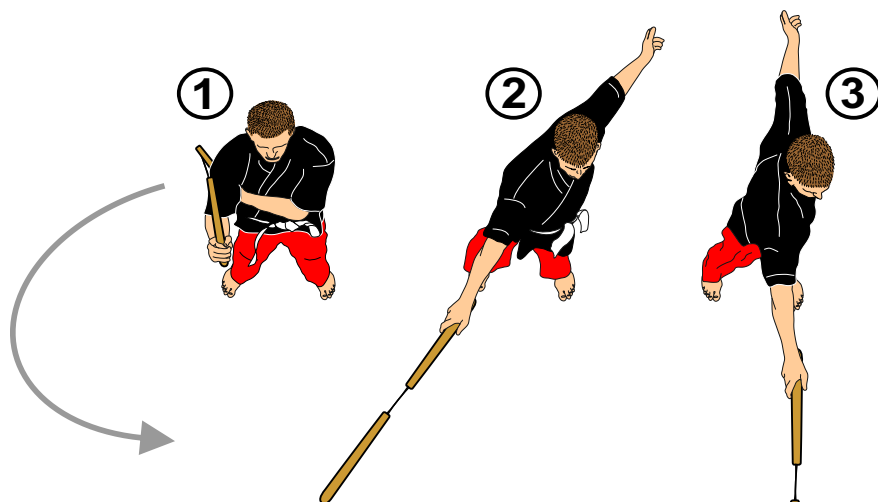
1. Houding: épaule gauche
2. Horizontale slag
3. Moment van impact (doel)

- 4 - 5 - 6
Laag herstel van de nunchaku

7. Houding: croisée flanc

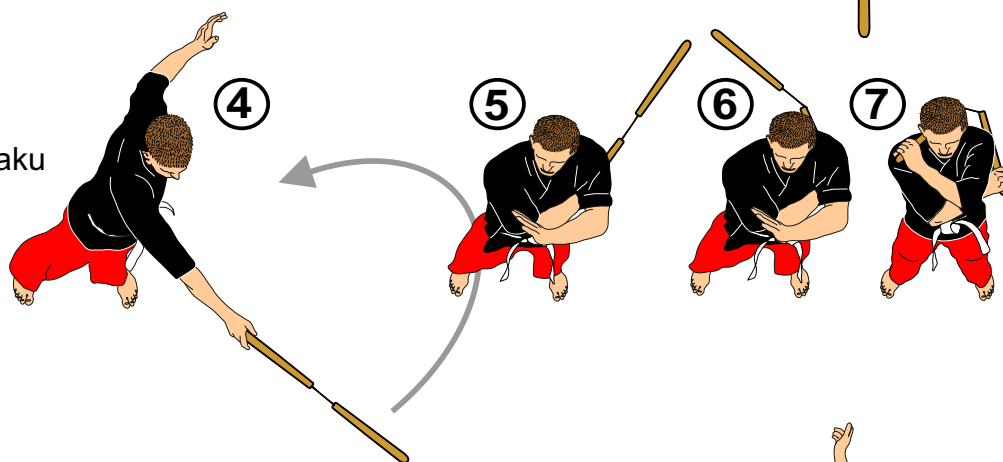


1. Houding: épaule droite
2. Horizontale slag
3. Moment van impact (doel)

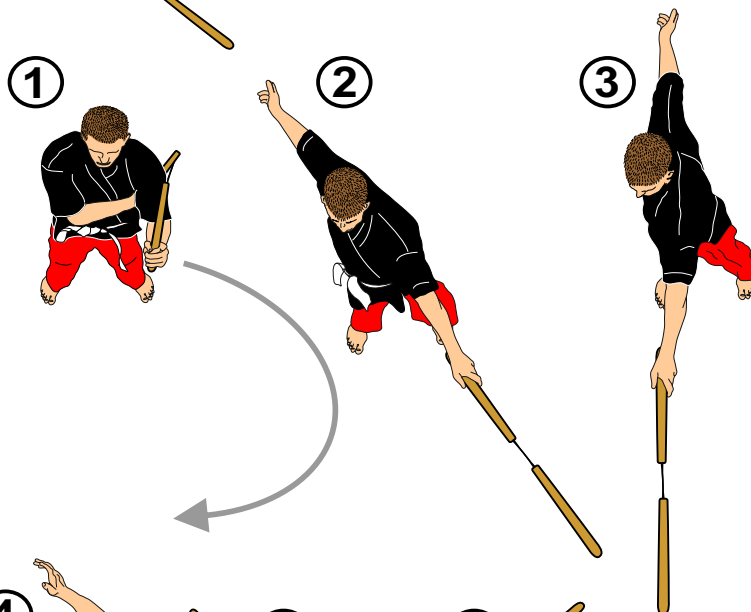


- 4 - 5 - 6
Hoog herstel van de nunchaku

7. Houding: croisée cou

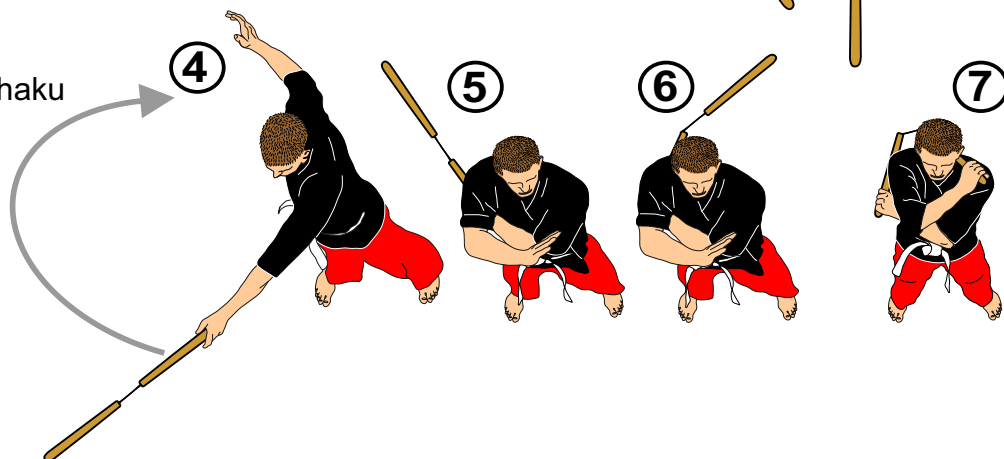


1. Houding: épaule gauche
2. Horizontale slag
3. Moment van impact (doel)

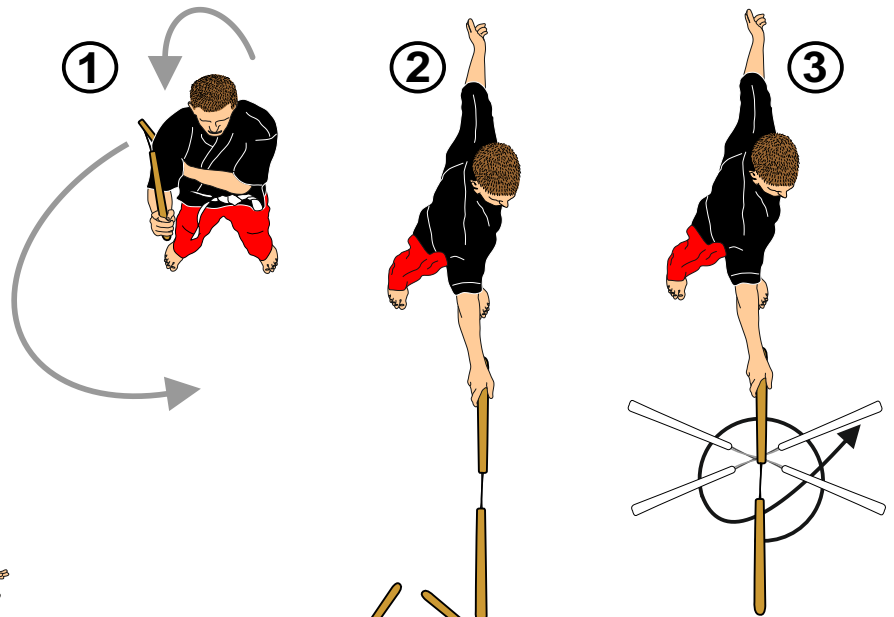


- 4 - 5 - 6
Hoog herstel van de nunchaku

7. Houding: croisée cou

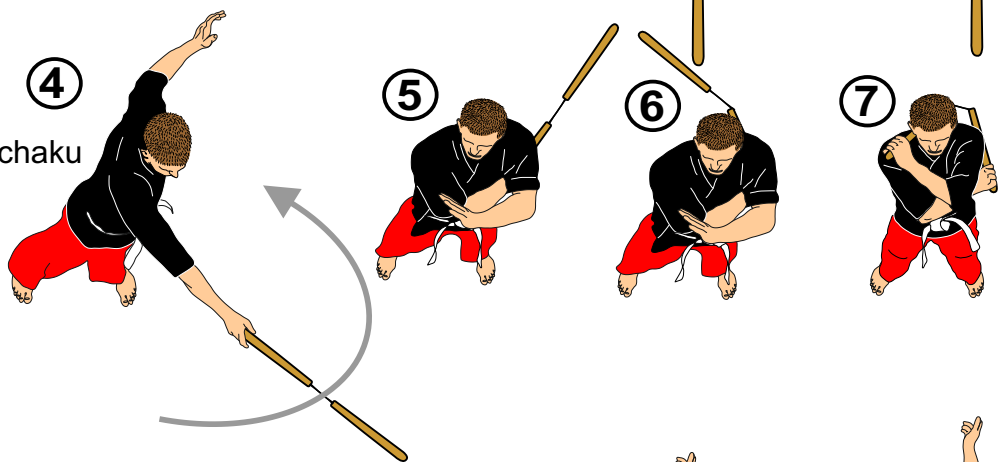


1. Houding: épaule droite
2. Rechte stoot-prik impact (doel)
3. Horizontale rotatie

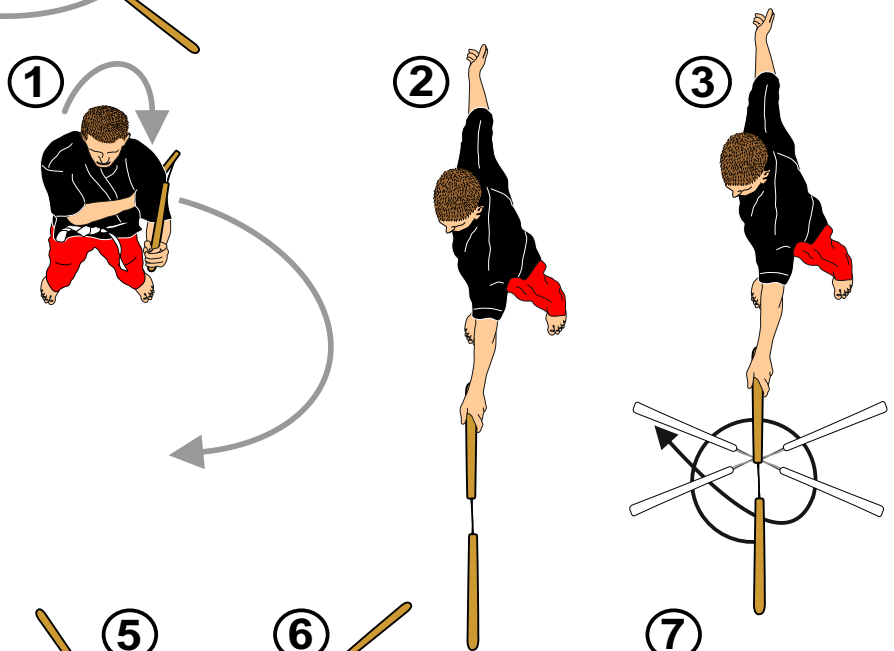


- 4 - 5 - 6
Hoog herstel van de nunchaku

7. Stand: croisée cou

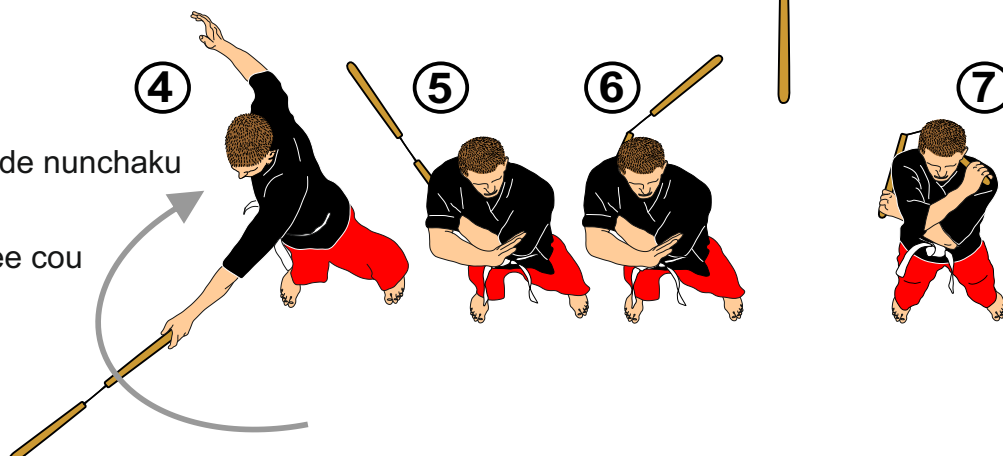


1. Houding: épaule gauche
2. Rechte stoot-prik impact (doel)
3. Horizontale rotatie



- 4 - 5 - 6
Hoog herstel van de nunchaku

7. Houding: croisée cou



Uitvoering – 29 Horizontale Slagen

Groet: Saluez – Prêt

Linkerarm omhoog – Remontante triceps

1. Horizontale slag (cou) – Houding: gekruist (tellingen: 4-7-10-13-16-19-22-25-28)

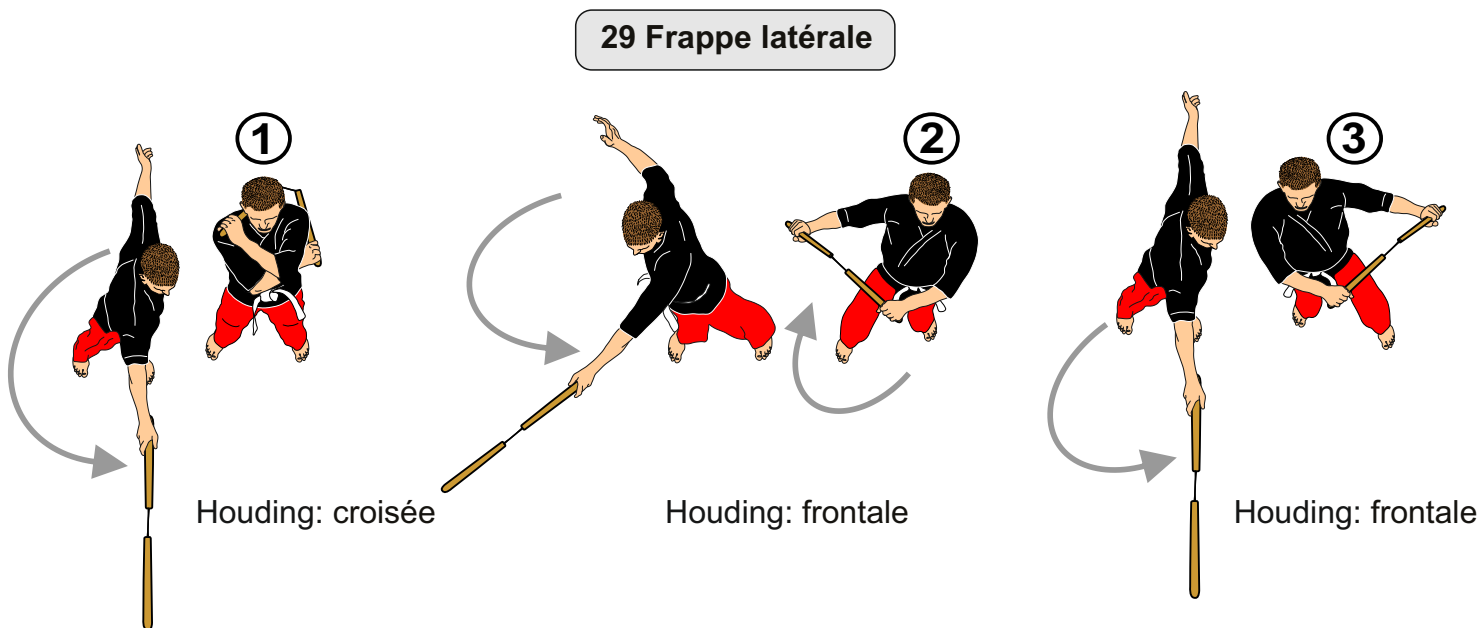
2. Omgekeerde zijwaartse slag – Houding: frontaal (tellingen: 5-8-11-14-17-20-23-26)

3. Zijwaartse slag – Houding: frontaal (tellingen: 6-9-12-15-18-21-24-27)

Slag 29 eindigt rechts:

Omgekeerde zijwaartse slag, houding: schouder

Groet: Saluez

**Uitvoering – 29 Verticale Slagen**

Groet: Saluez – Prêt

Linkerarm omhoog – Remontante triceps

1. Verticale slag – Houding: zijde (tellingen: 4-7-10-13-16-19-22-25-28)

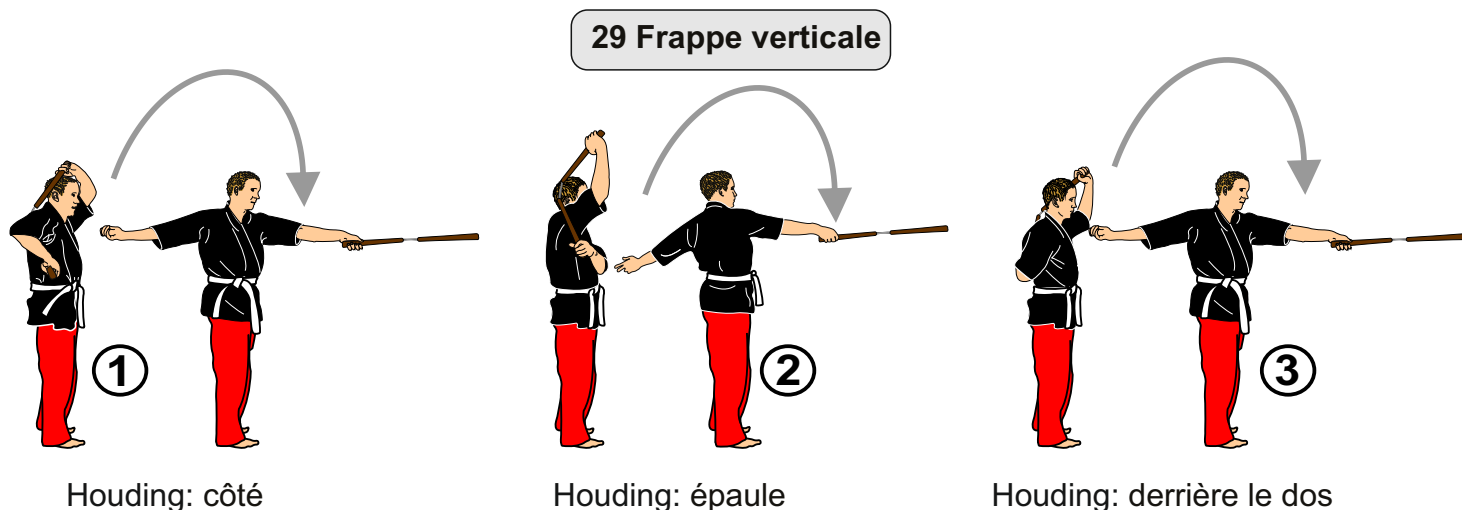
2. Verticale zijslag – Houding: schouder (tellingen: 5-8-11-14-17-20-23-26)

3. Verticale slag – Houding: achter de rug (tellingen: 6-9-12-15-18-21-24-27)

Slag 29 eindigt rechts:

Omgekeerde zijwaartse slag, houding: schouder

Groet: Saluez



Uitvoering – 29 Stoten (Piquée)

Groet: Saluez – Prêt

Linkerarm omhoog – Remontante triceps

1. Rechte stoot (piquée) – Houding: zijde (tellingen: 4-7-10-13-16-19-22-25-28)

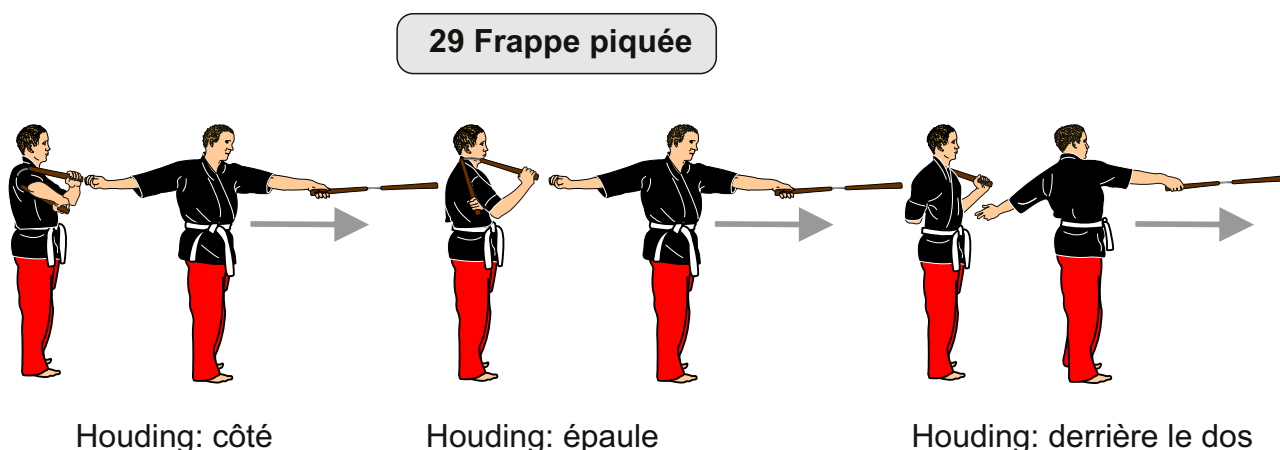
2. Zijwaartse stoot – Houding: schouder (tellingen: 5-8-11-14-17-20-23-26)

3. Stoot achter de rug – Houding: achter de rug (tellingen: 6-9-12-15-18-21-24-27)

Stoot 29 eindigt rechts:

Omgekeerde zijwaartse slag, houding: schouder

Groet: Saluez

**Meetcriteria****Basisniveau**

Aantal missers of foutieve vangmomenten (geteld)

Snelheid (gemeten), afhankelijk van slagfrequentie en vangpunt

Aantal claques (geteld)

Hogere niveaus

Piquée (claques) zonder rotatie (geteld)

Precisiewerk met behulp van nagels (gevoeld)

Recovery tegen weerstand op een doel (geteld)

Kracht / impact met stalen nunchaku (inox ... kg) (gevoeld)

Algemene Principes van de Combinaties

De combinaties worden altijd uitgevoerd met zachte nunchaku (nunchaku mousse).

Dit maakt veilig trainen mogelijk en zorgt voor helder afstandswerk en nauwkeurige timing, zonder onnodig risico.

Op een hoger niveau kunnen dezelfde combinaties worden beoefend met houten nunchaku, maar vanaf dat moment behoren zij niet langer tot het basisniveau.

Gedurende alle combinaties is constant oogcontact tussen aanvaller en verdediger essentieel.

Samen bewegen begint al bij de presentatie. Vanaf het eerste moment moeten beide beoefenaars verbonden zijn in aandacht, ritme en intentie.

Afstand, Timing en Intentie

Elke reeks begint met een aanval die uitsluitend bedoeld is om afstand te bepalen.

Na deze actie brengt de aanvaller de nunchaku steeds terug naar dezelfde uitgangshouding.

Deze fase is bewust herhalend en dient als studie van afstand, timing en precisie met de nunchaku.

De verdediger blijft alert en wacht bewust af. Hij geeft de aanvaller zelfs ruimte om de techniek correct te plaatsen. Pas wanneer de aanval goed wordt uitgevoerd, reageert de verdediger met een blokkering of ontwijking.

Wanneer de afstand niet correct is, kan de aanvaller de actie meerdere keren herhalen.

Het moment van reageren wordt altijd bepaald door de verdediger.

Zodra afstand en timing juist zijn, wordt de actie voortgezet.

Structuur van de Aanvallen

De aanvaller volgt altijd dezelfde vaste aanvalstructuur:

- Twee verticale slagen naar het hoofd (rechts en links)
- Twee stoot-/prikbewegingen richting borst of buik (rechts en links)
- Twee horizontale slagen richting de schouder (rechts en links)
- Eén laatste slag gericht op het been

Deze structuur blijft identiek in alle zes combinaties.

Rol van de Verdediger

De rol van de verdediger verandert per combinatie.

In de eerste combinatie bestudeert de verdediger uitsluitend het blokkeren.

Alle verdedigende acties worden zo laat mogelijk uitgevoerd.

Dit voorkomt dat de aanvaller zijn aanval aanpast of gaat aarzelen en dwingt volledige focus op het doelgebied.

De aanvaller weet nooit zeker of en wanneer de verdediging plaatsvindt.

Op deze manier ontstaat een werkelijk samenspel van actie en reactie, in plaats van een vooraf vastgelegde reeks..

Ritme en Beweging

De aanvaller bepaalt continu het tempo.

De verdediger past zich hier te allen tijde op aan.

Na het groeten stapt de aanvaller naar voren en de verdediger naar achteren.

De verdediger moet gedurende de hele oefening alert en gereed blijven, tot aan het einde.

De reeks eindigt wanneer de aanvaller zijn voorste been bijtrekt.

De verdediger volgt door zijn achterste been bij te trekken.

Voetwerk en Aanvalslijn

De aanvaller wisselt van stand, beginnend met links voor, daarna rechts.

Over de zeven aanvallen ontstaat het volgende patroon:

links – rechts – links – rechts – links – rechts – links

De

De verdediger wisselt na zeven verdedigingen van zijde volgens het volgende patroon:

links – links – rechts – rechts – links – rechts – links

Dit is het resultaat van tai sabaki: het verlaten van de aanvalslijn terwijl controle en structuur behouden blijven.

Afsluiting

Aan het einde van de combinatie groeten beide beoefenaars elkaar opnieuw.

Overzicht van de Zes Combinaties

1. Blok
2. Ontwijking
3. Blok & Counter
4. Ontwijking & Counter
5. Blok, Pivot & Counter
6. Ontwijking, Pivot & Counter

**Rol van de
Verdediger**

Positie


**Rol van de
Aanvaller**

Positie



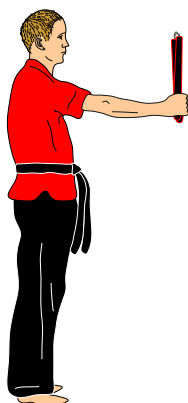
Groet



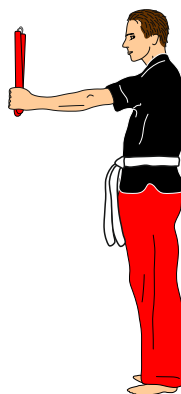
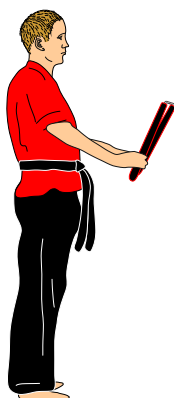
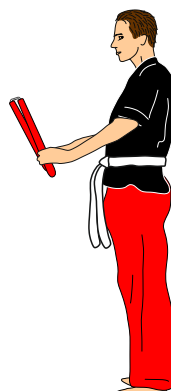
Groet

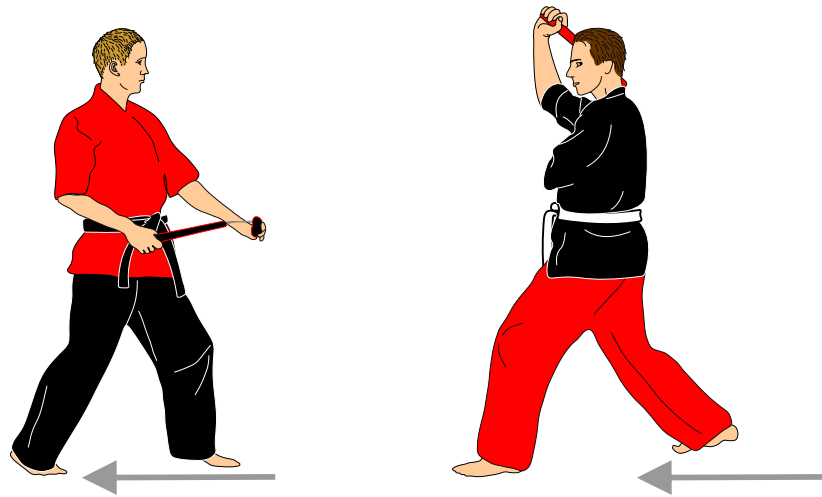


Presentatie van de nunchaku

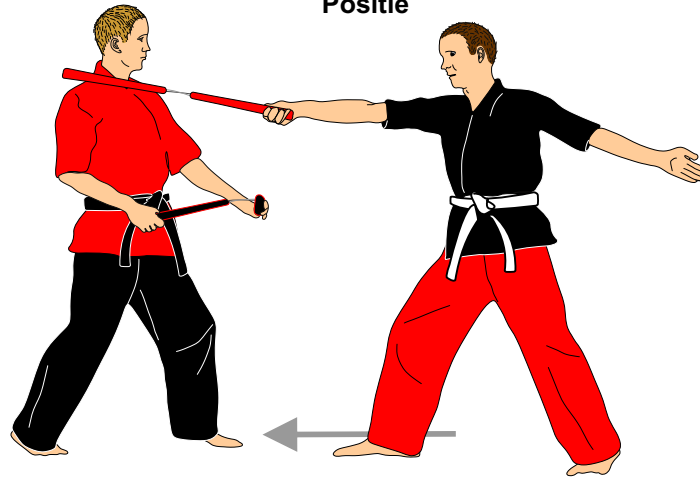


Presentatie van de nunchaku

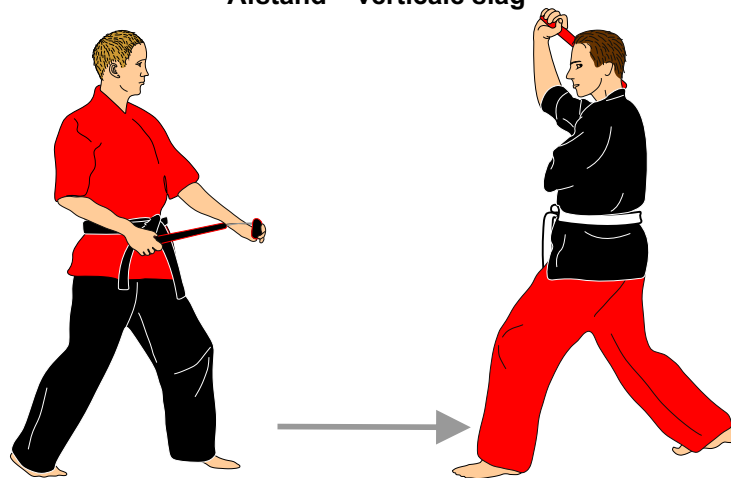

Aankondiging:
Eerste combinatie – verdediger

Aankondiging:
Eerste combinatie – aanvaller




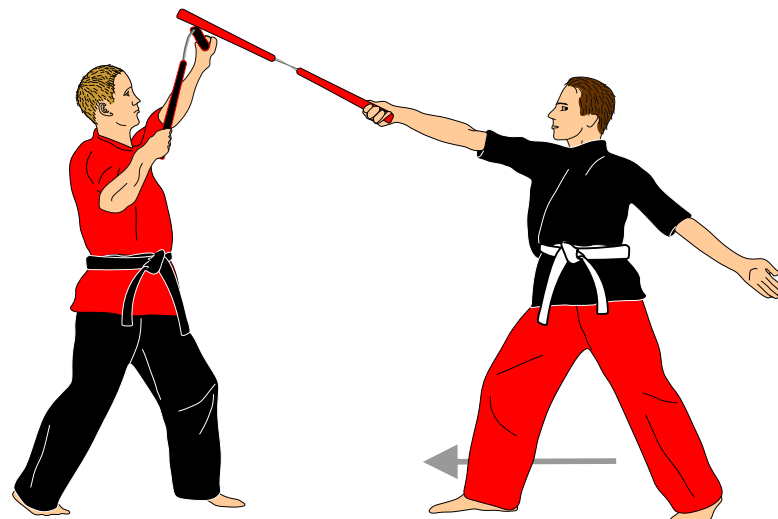
Positie



Afstand – verticale slag



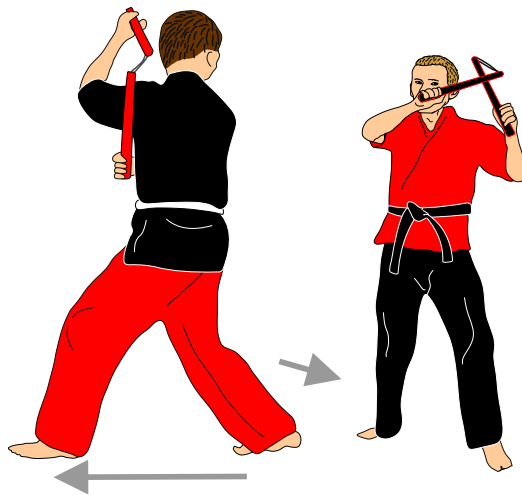
Terughalen



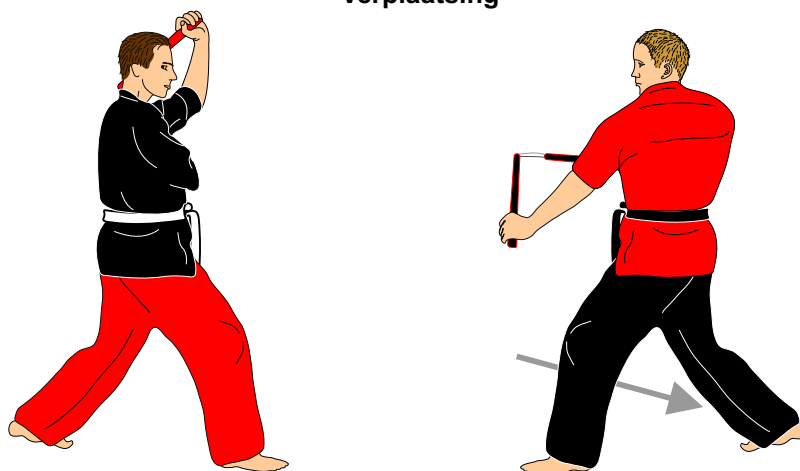
Blok – verticale slag



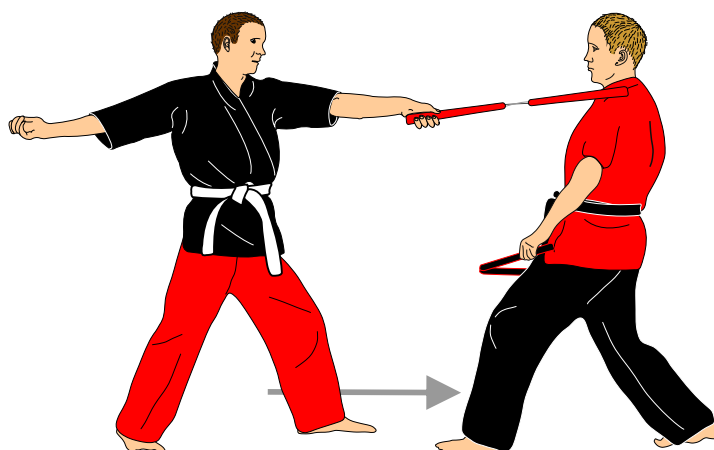
Verplaatsing



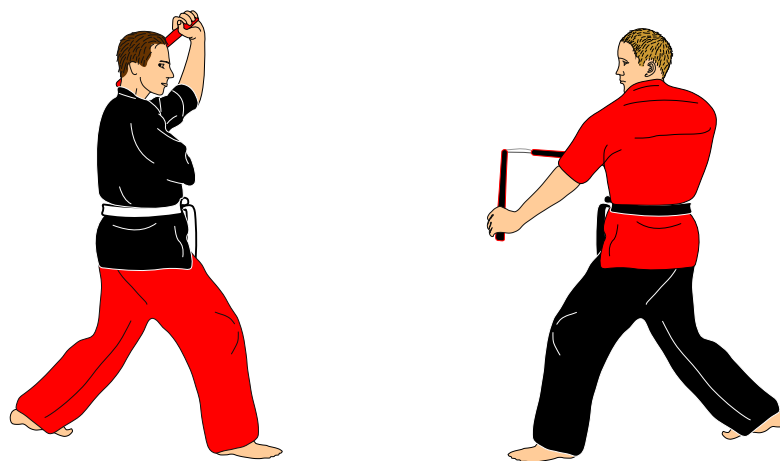
Verplaatsing



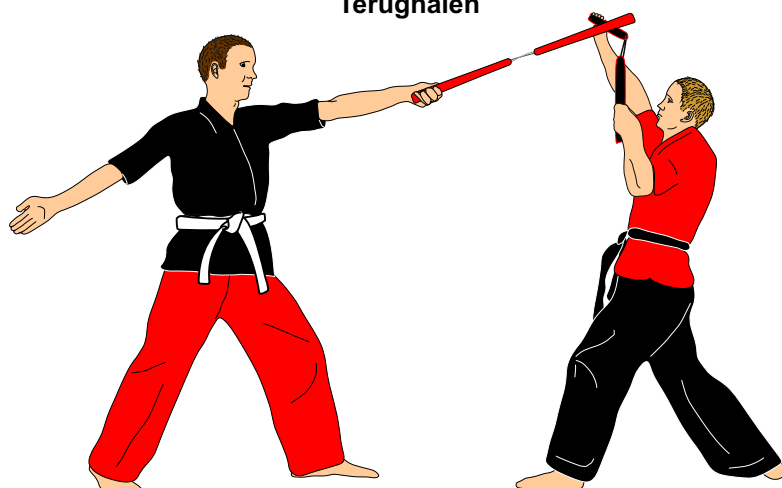
Positie



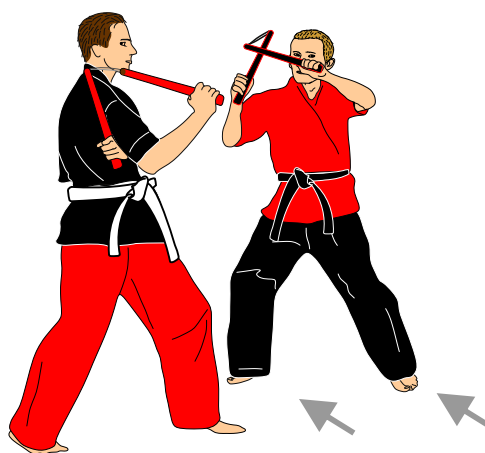
Afstand – verticale slag



Terughalen



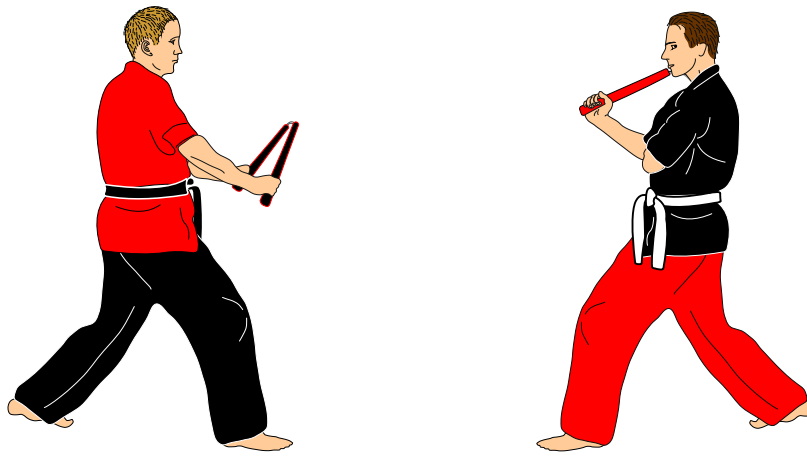
Blok – verticale slag



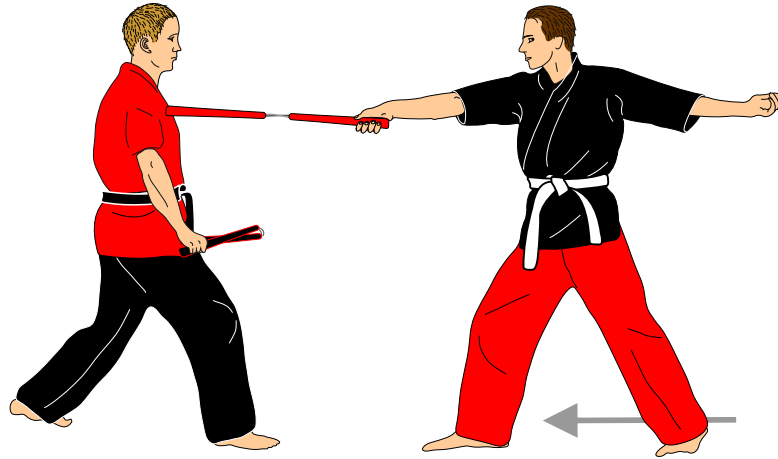
Verplaatsing



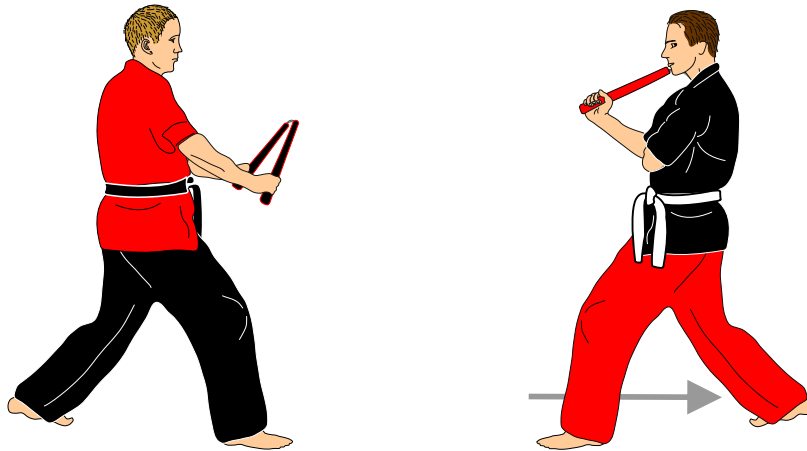
Verplaatsing



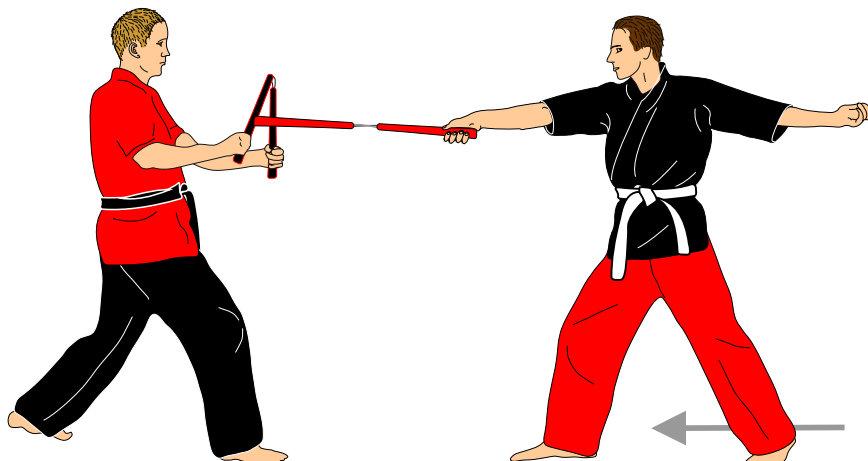
Positie



Afstand – stoot / prikslag



Terughalen



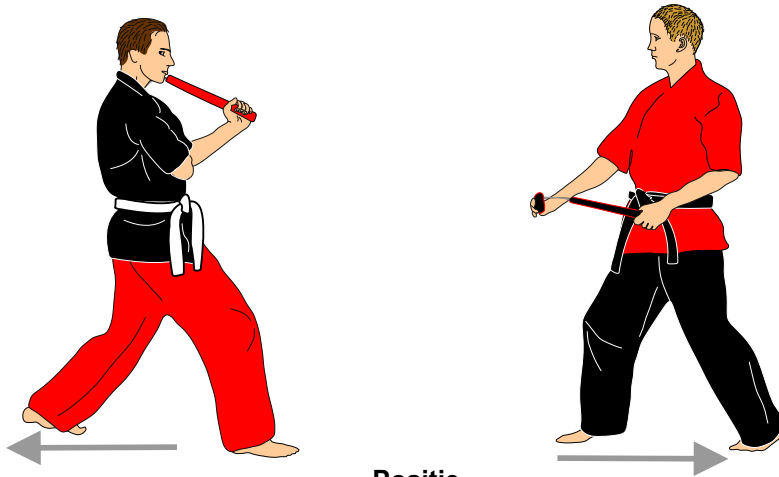
Blok – stoot / prikslag



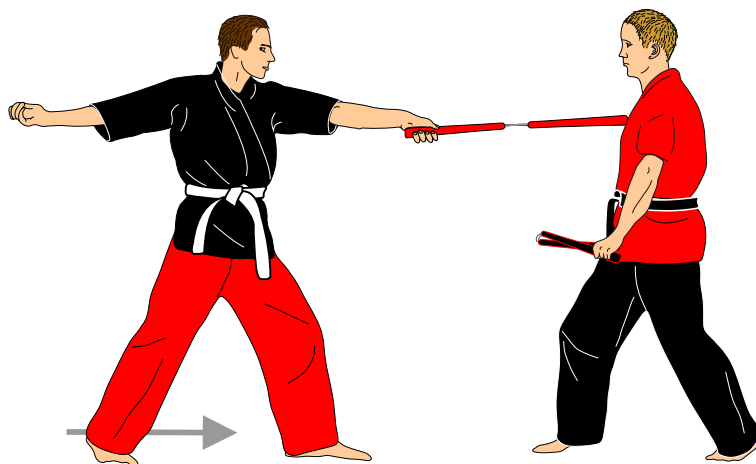
Verplaatsing



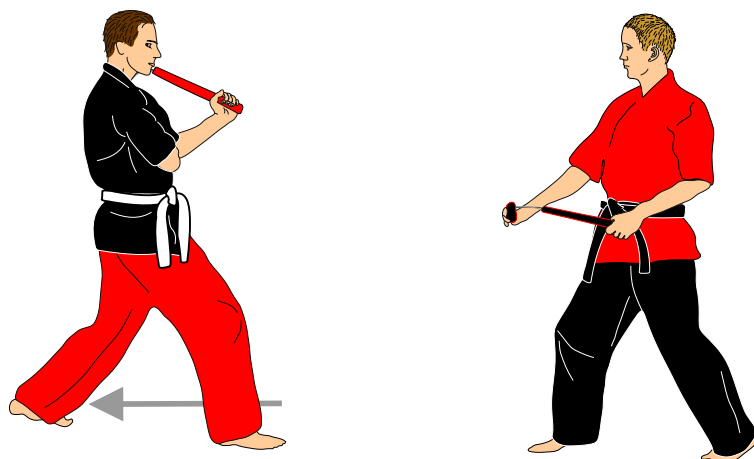
Verplaatsing



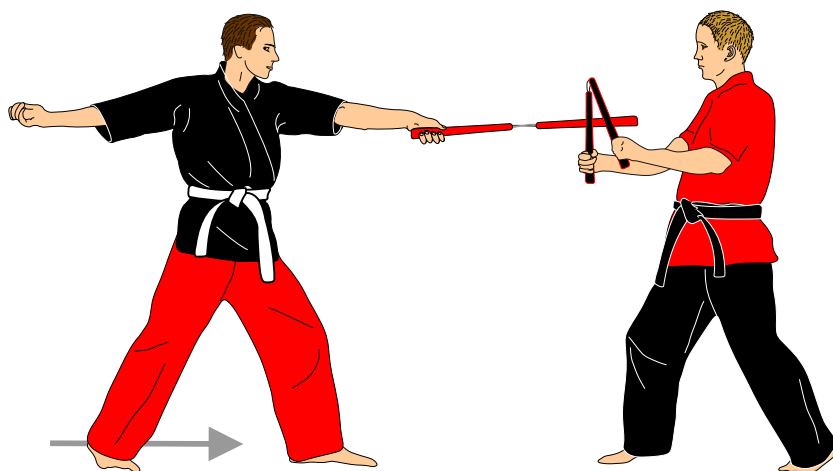
Positie



Afstand – stoot / prikslag



Terughalen



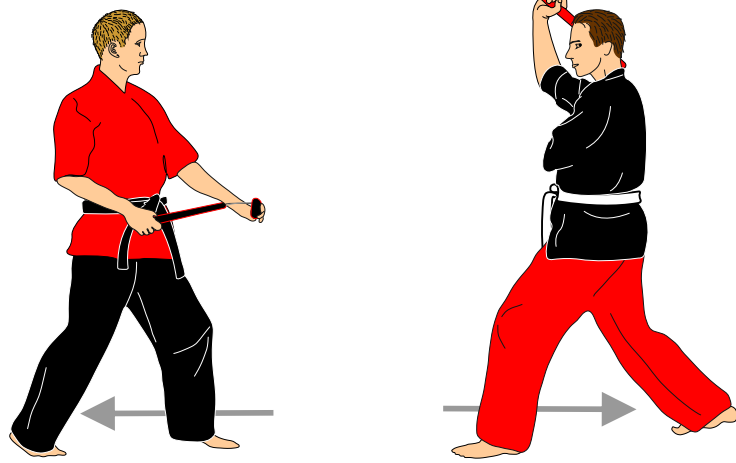
Blok – stoot / prikslag



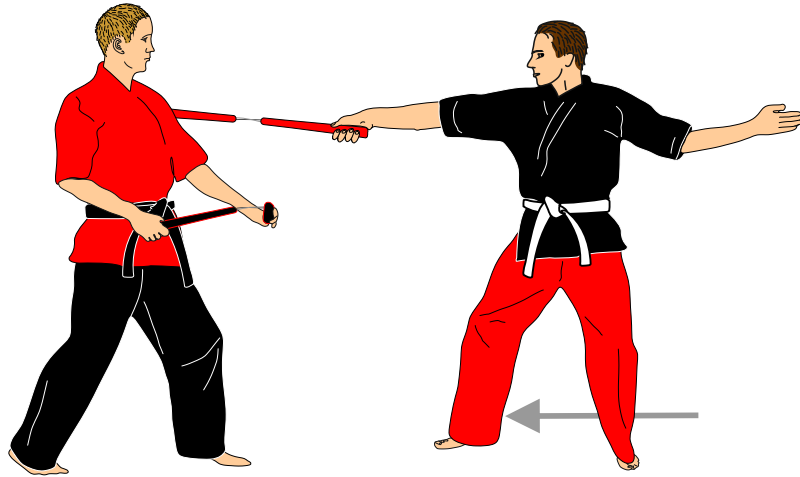
Verplaatsing



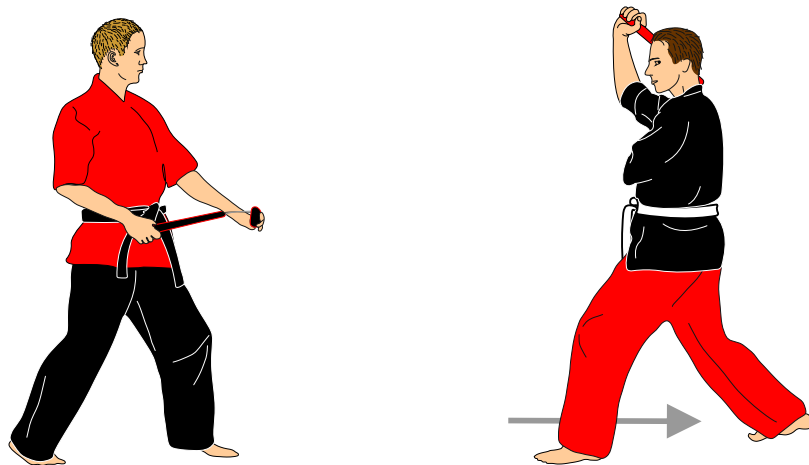
Verplaatsing



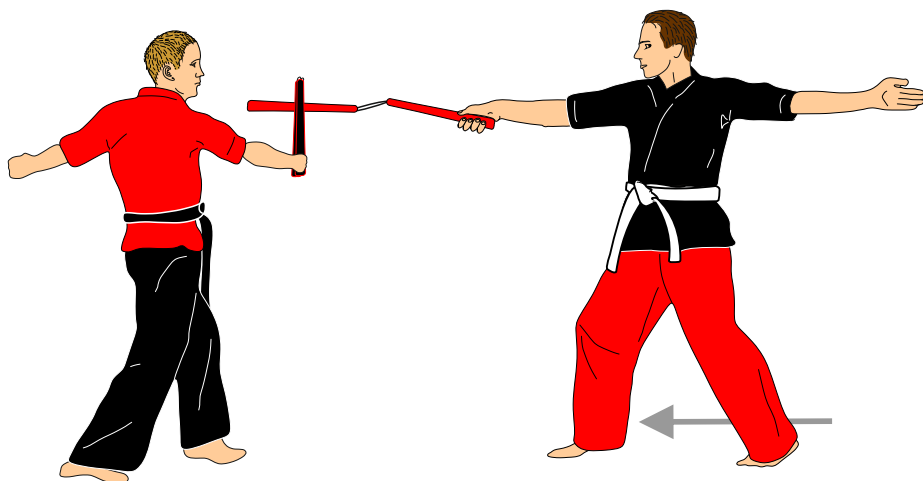
Positie



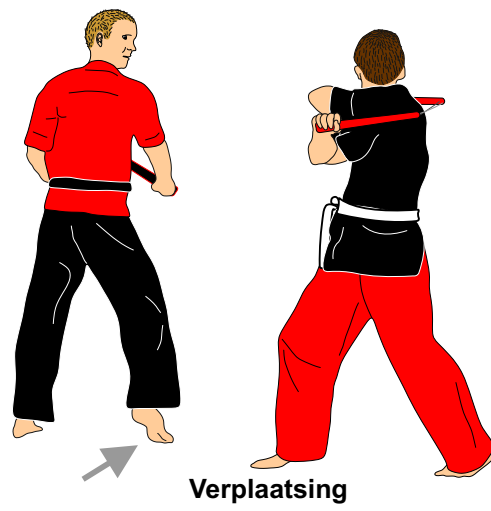
Afstand – horizontale slag



Terughalen



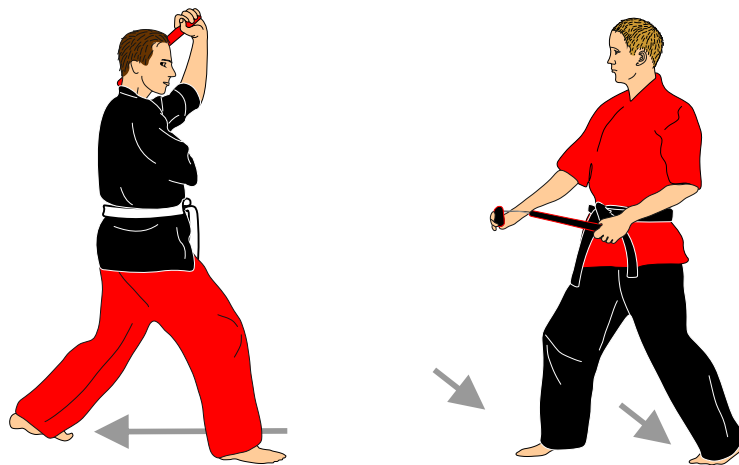
Blok – horizontale slag



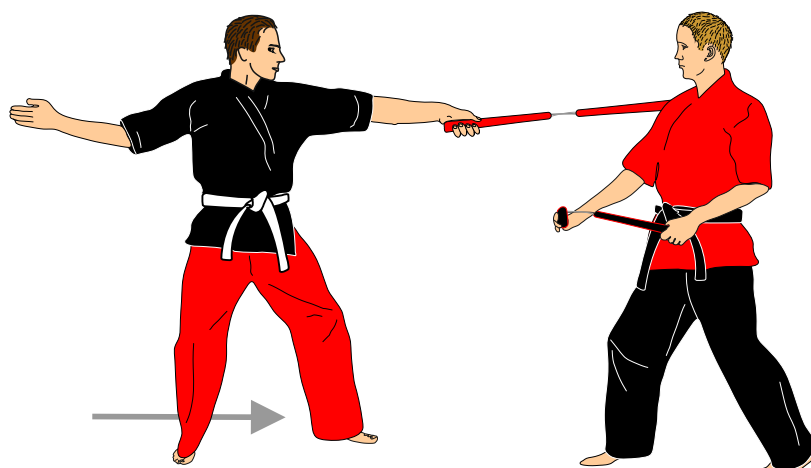
Verplaatsing



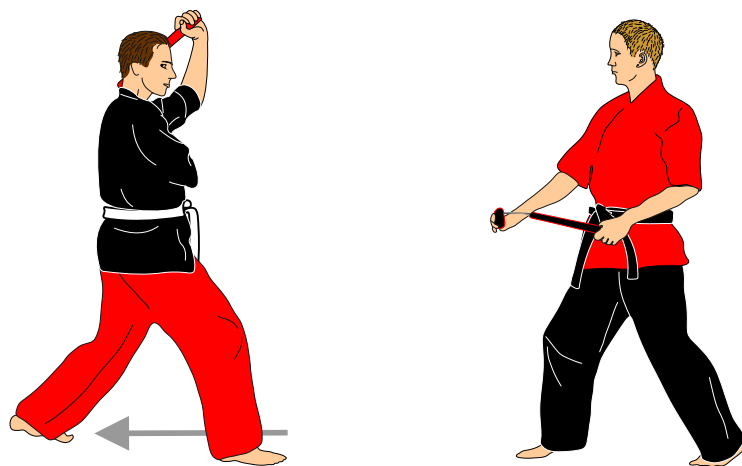
Verplaatsing



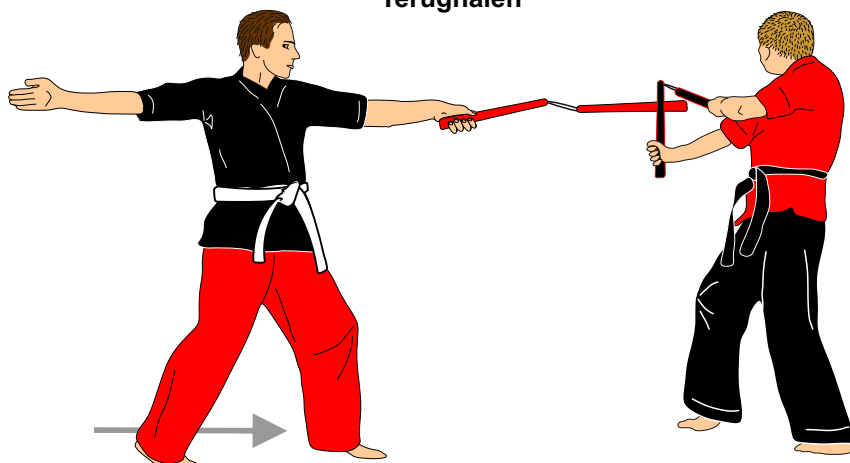
Positie



Afstand – horizontale slag



Terughalen



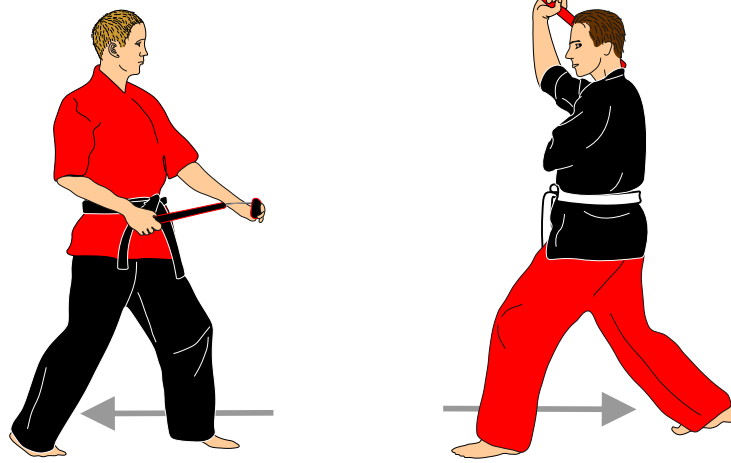
Blok – horizontale slag



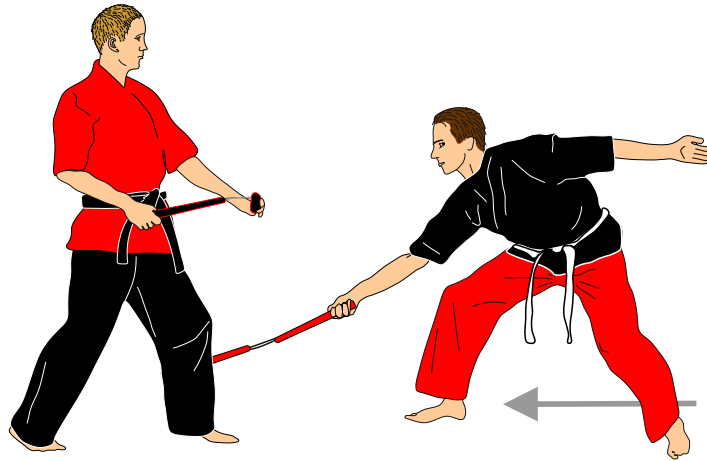
Verplaatsing



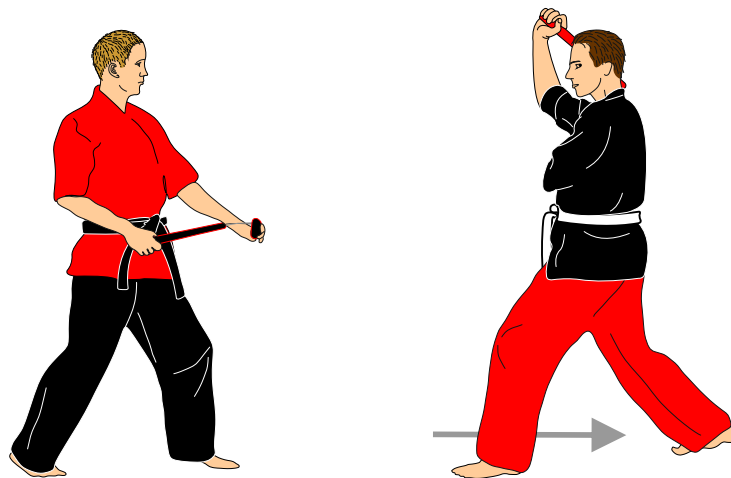
Verplaatsing



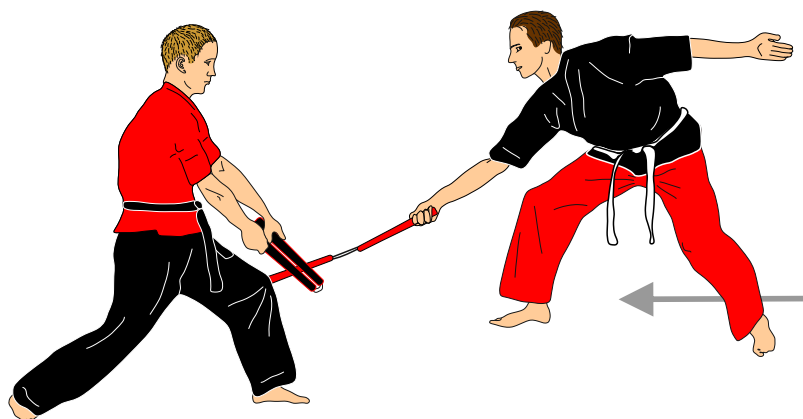
Positie



Afstand – lage slag



Terughalen



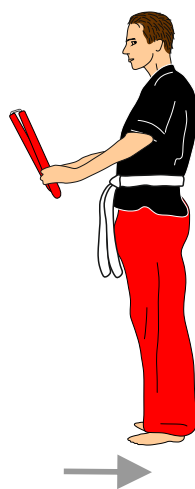
Blok – lage slag



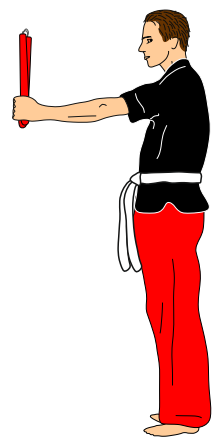
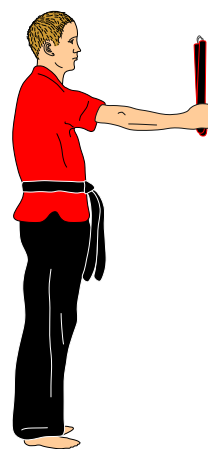
Positie



Positie



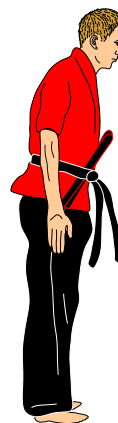
Positie



Presentatie van de nunchaku



Positie



Groet

**Rol van de
Verdediger**

Positie


**Rol van de
Aanvaller**

Positie



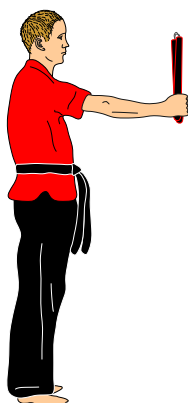
Groet



Groet

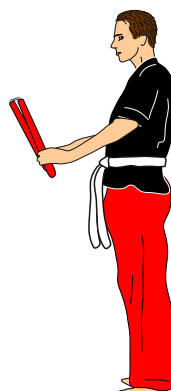


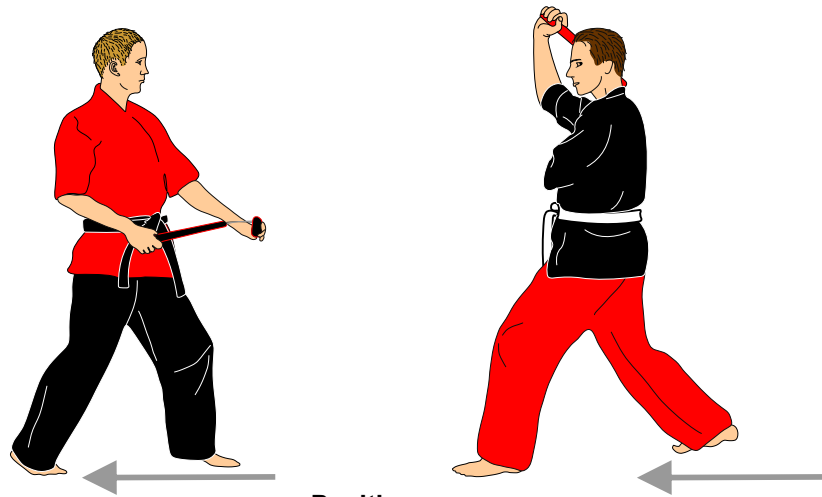
Presentatie van de nunchaku



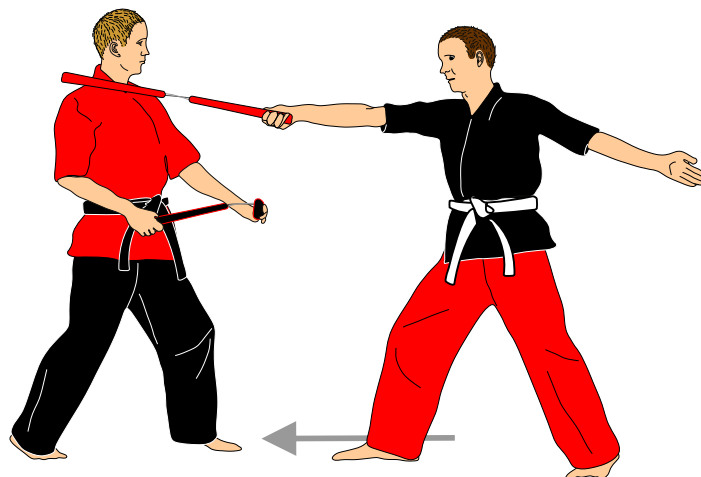
Presentatie van de nunchaku


Aankondiging:
Tweede combinatie – verdediger

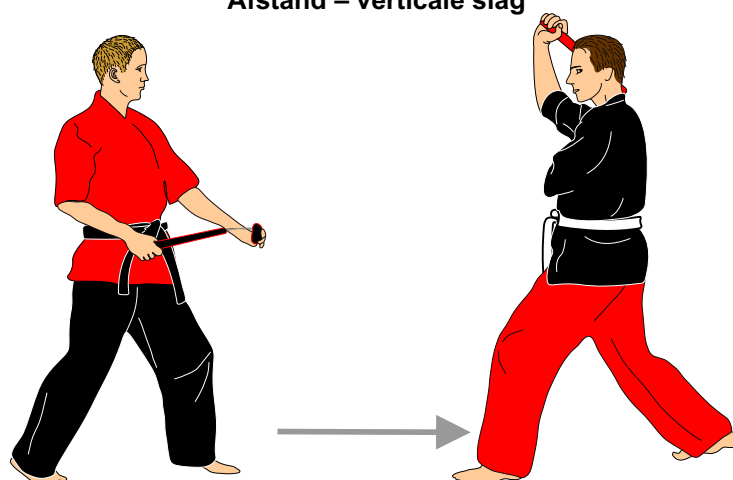
Aankondiging:
Tweede combinatie – aanvaller




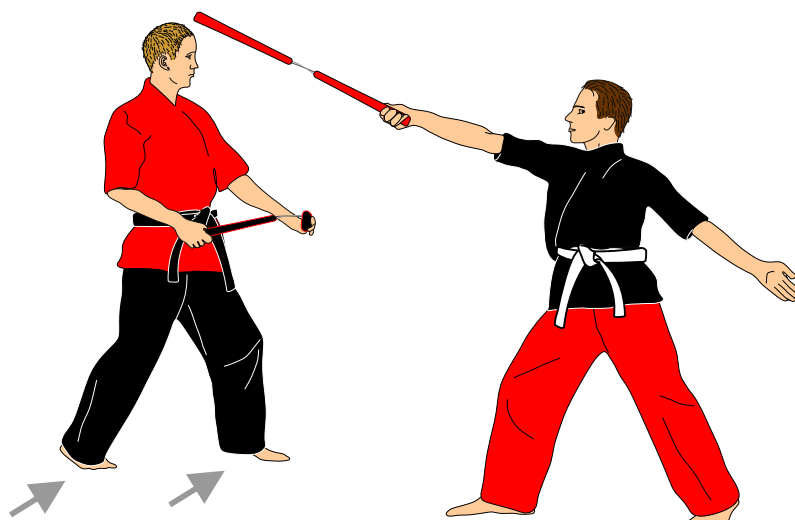
Positie



Afstand – verticale slag



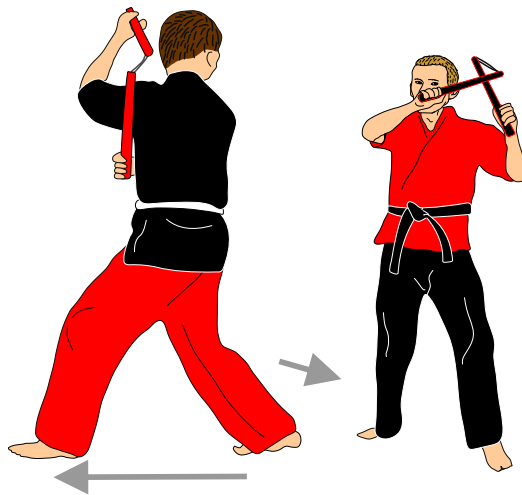
Terughalen



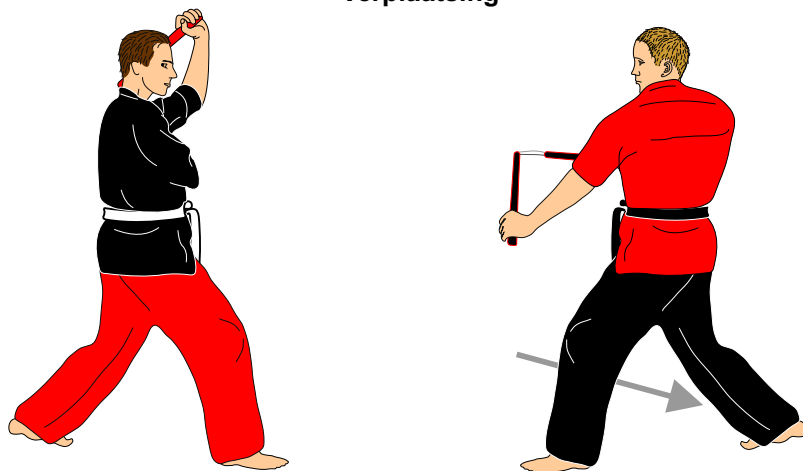
Ontwijking – verticale slag



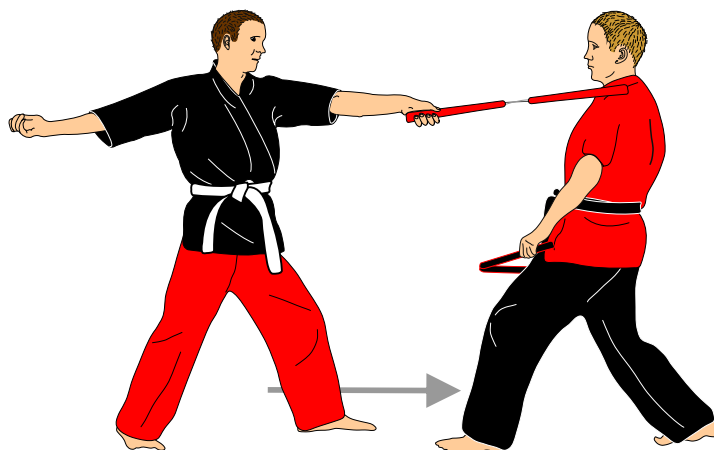
Verplaatsing



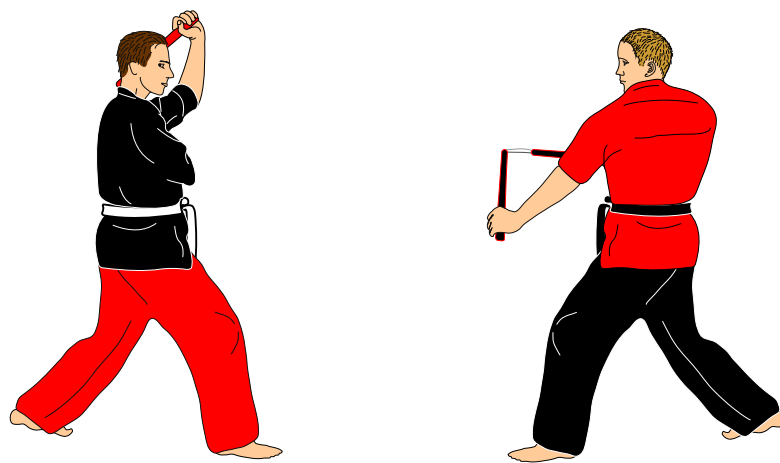
Verplaatsing



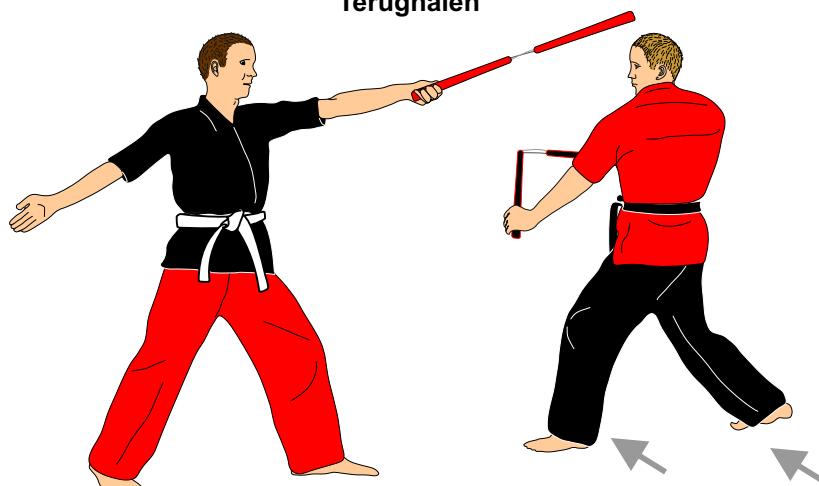
Positie



Afstand – verticale slag



Terughalen



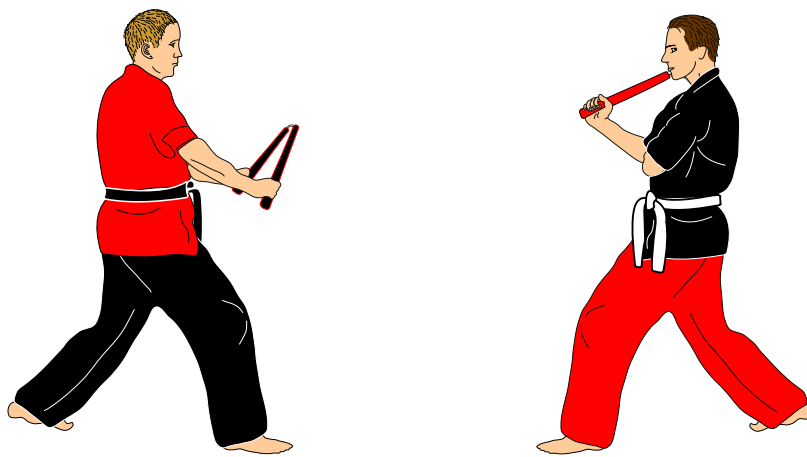
Ontwijking – verticale slag



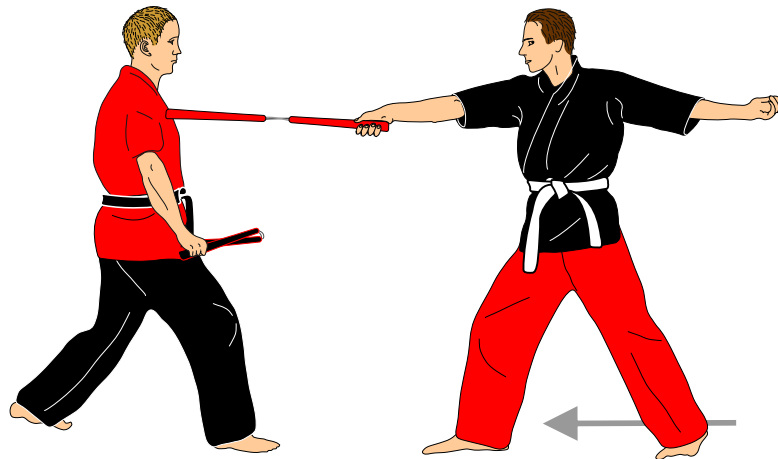
Verplaatsing



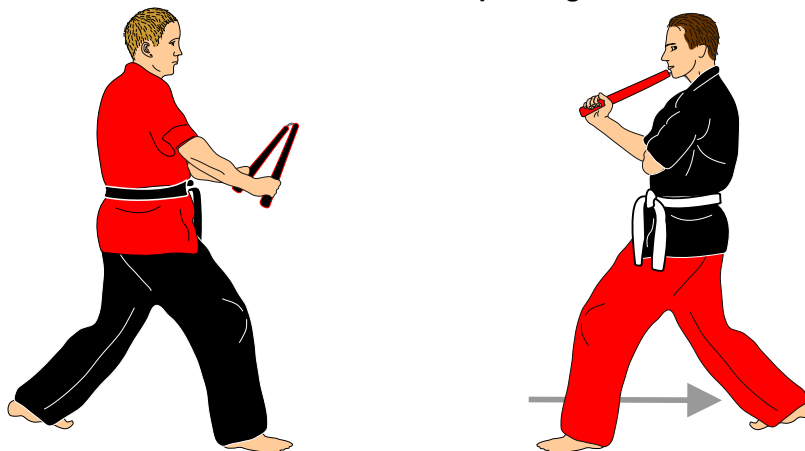
Verplaatsing



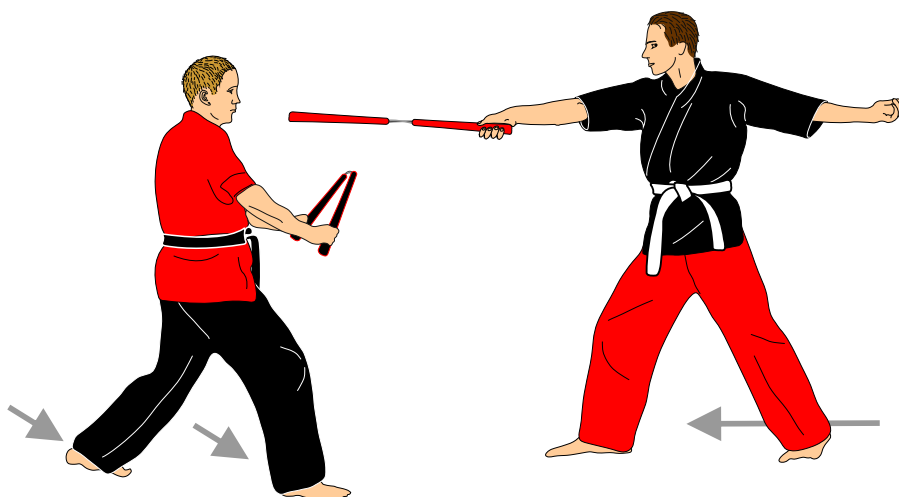
Positie



Afstand – stoot / prikslag



Terughalen



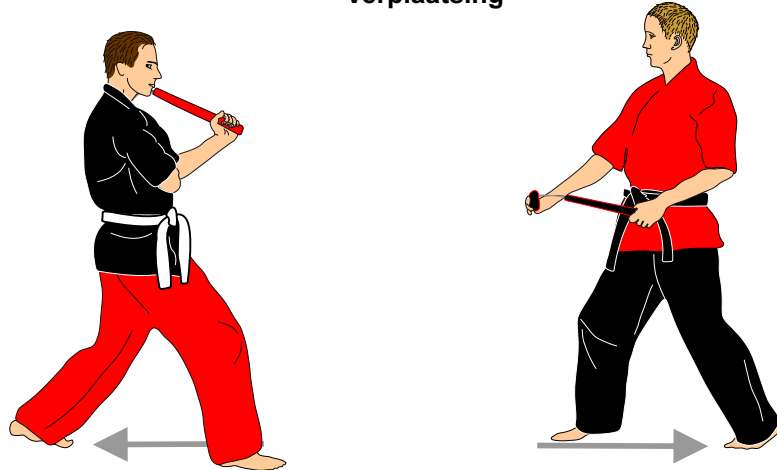
Ontwijking – stoot / prikslag



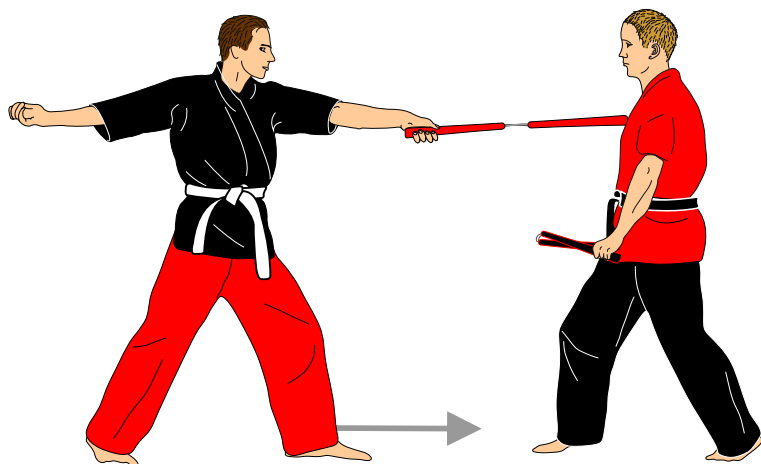
Verplaatsing



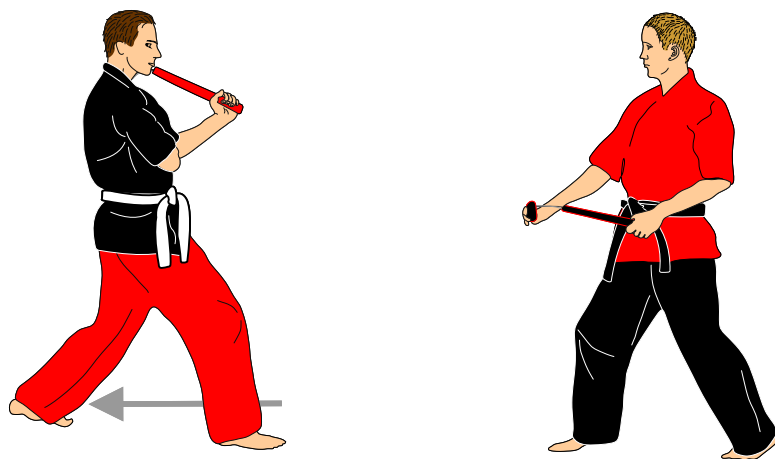
Verplaatsing



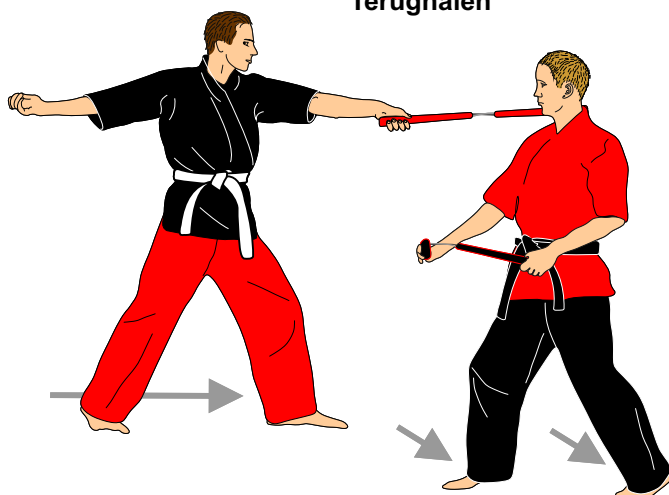
Positie



Afstand – stoot / prikslag



Terughalen



Ontwijking – stoot / prikslag



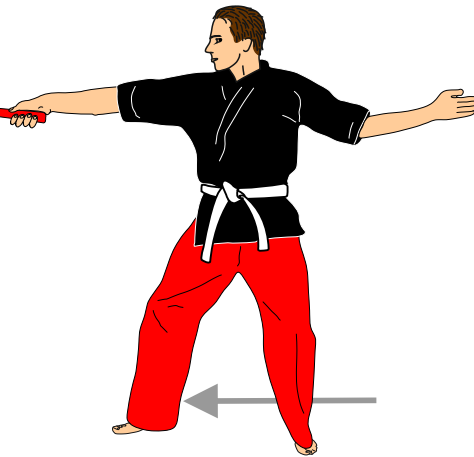
Verplaatsing



Verplaatsing



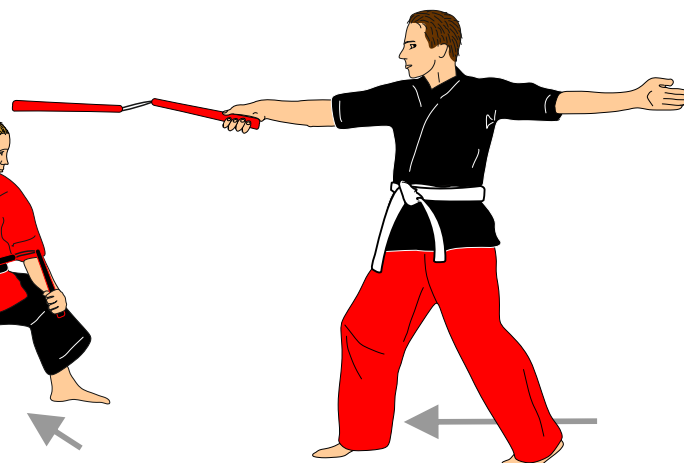
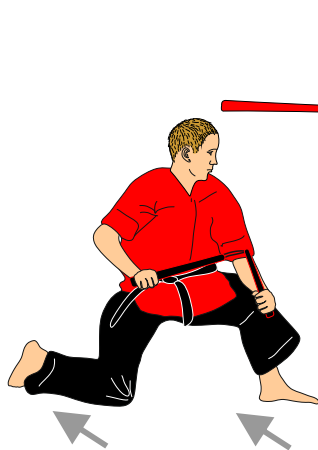
Positie



Afstand – horizontale slag



Terughalen



Ontwijking – horizontale slag



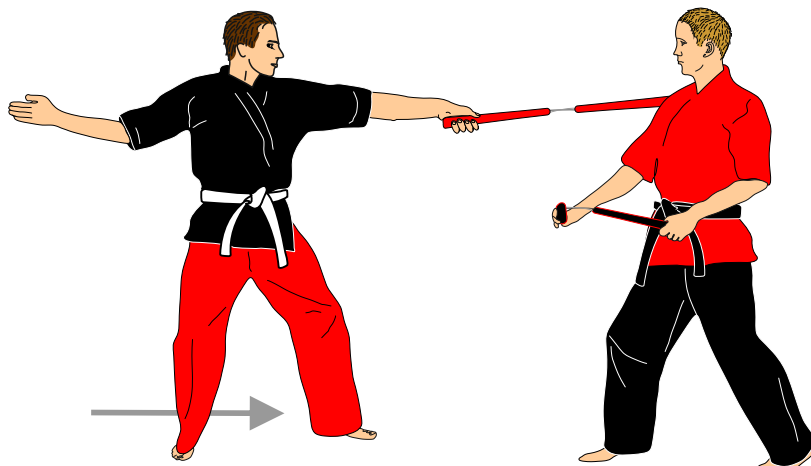
Voorwaartse rol



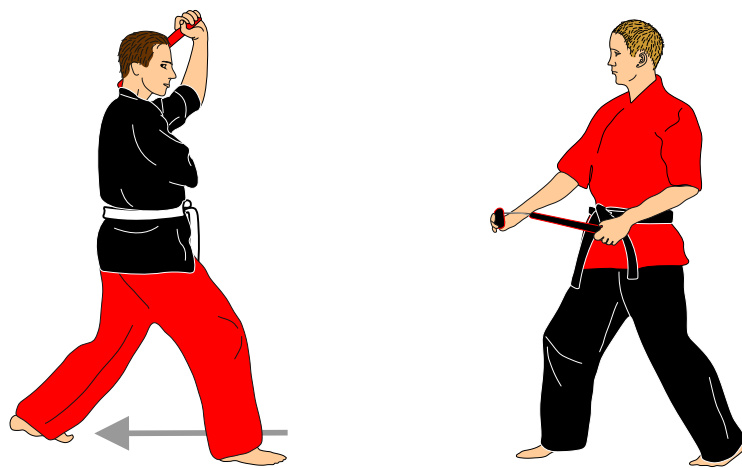
Verplaatsing



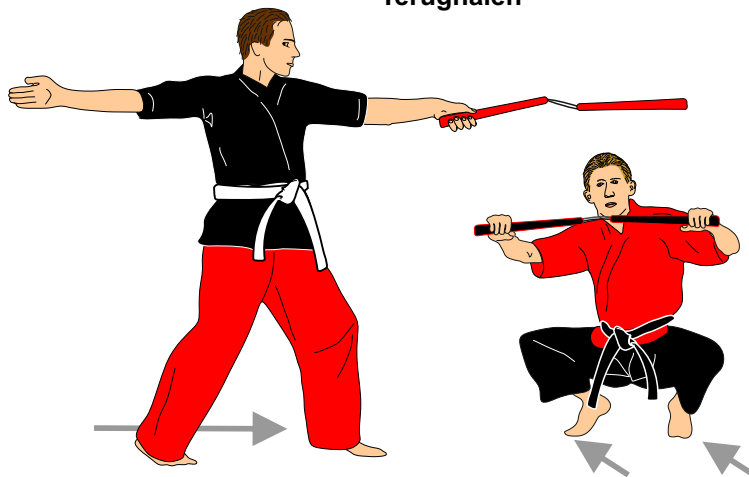
Positie



Afstand – horizontale slag



Terughalen



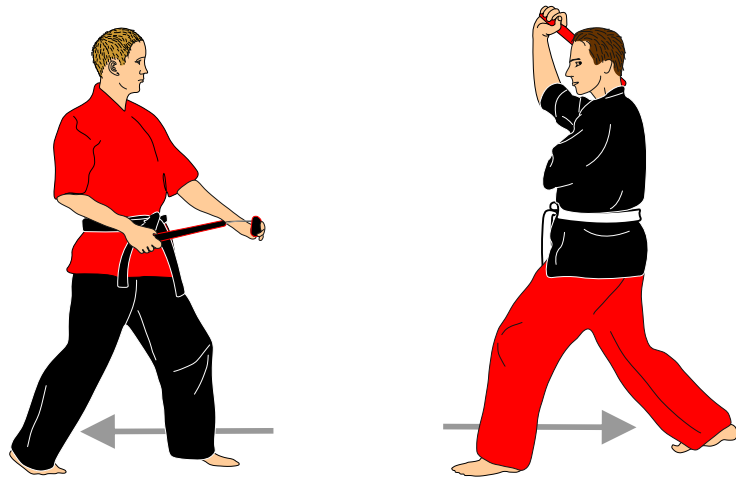
Ontwijing – horizontale slag



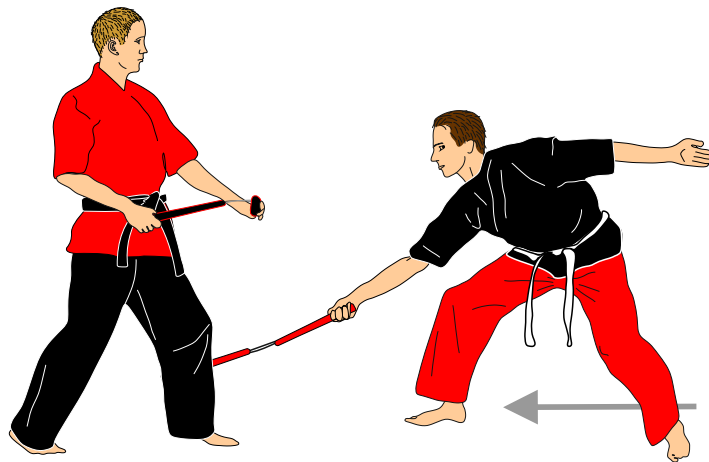
Verplaatsing



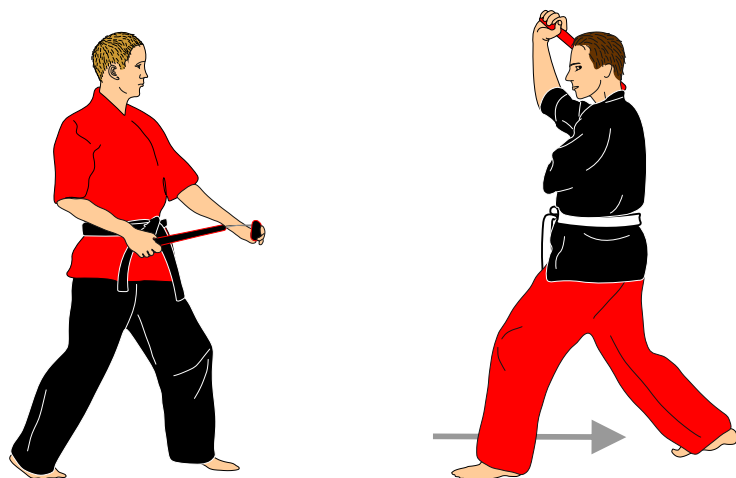
Verplaatsing



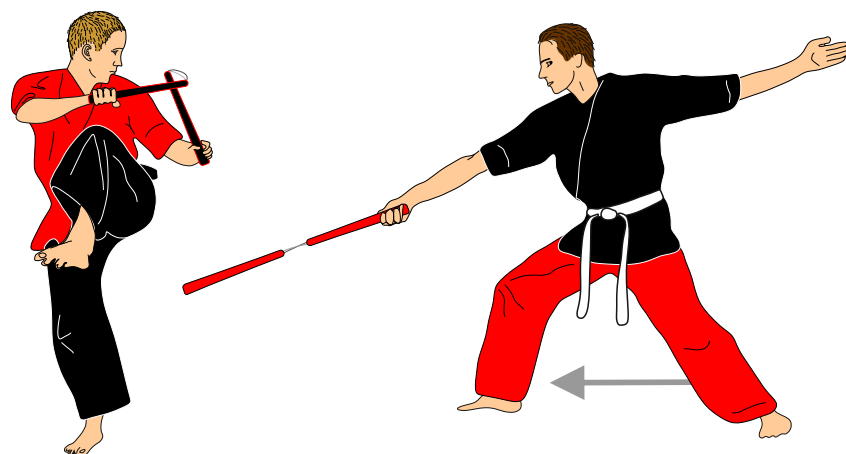
Positie



Afstand – lage slag



Terughalen



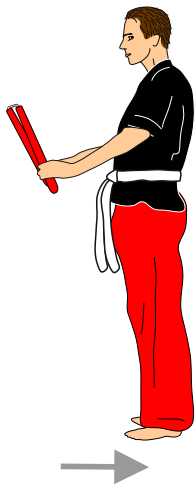
Ontwijking – lage slag



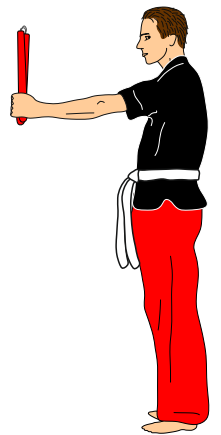
Positie



Positie



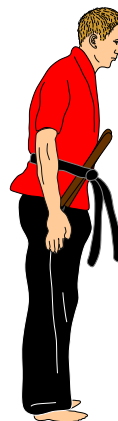
Positie



Presentatie van de nunchaku



Positie



Groet

**Rol van de
Verdediger**

Positie


**Rol van de
Aanvaller**

Positie



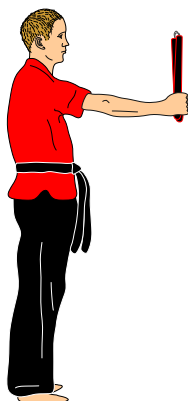
Groet



Groet



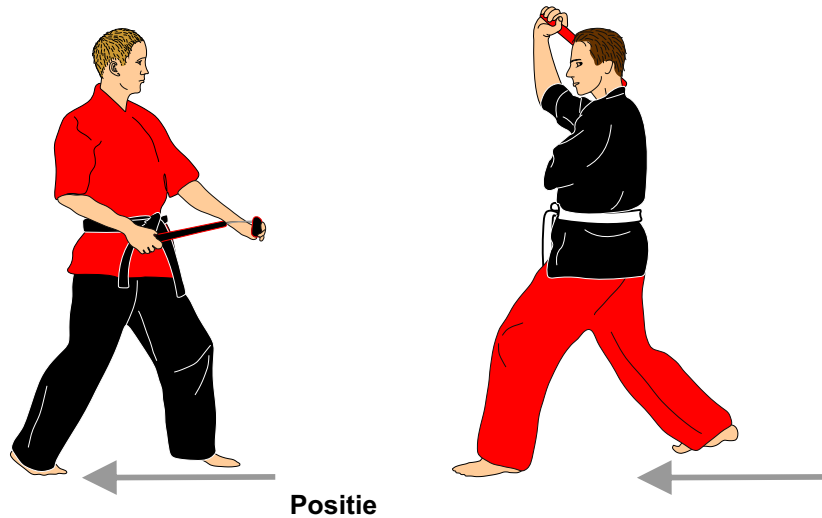
Presentatie van de nunchaku



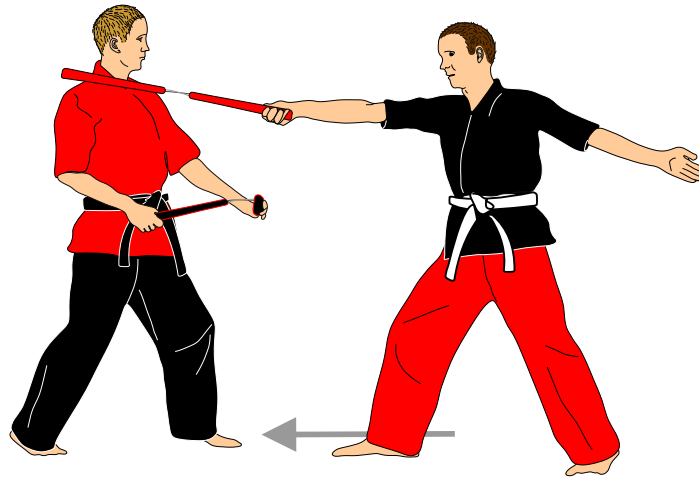
Presentatie van de nunchaku


Aankondiging:
Derde combinatie – verdediger

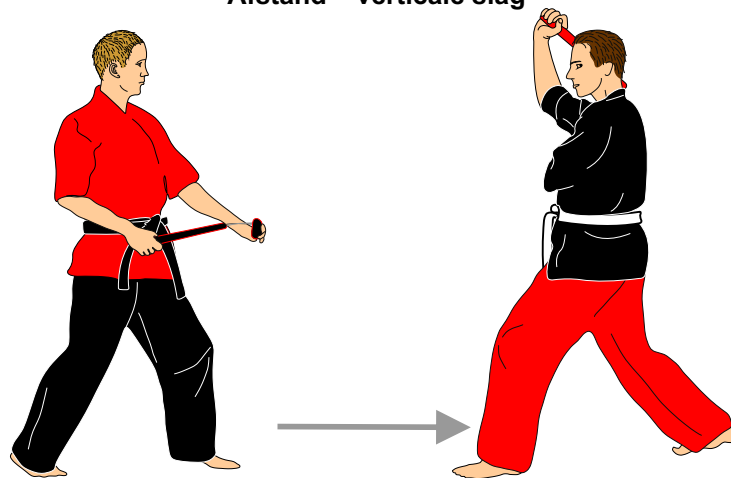
Aankondiging:
Derde combinatie – aanvaller

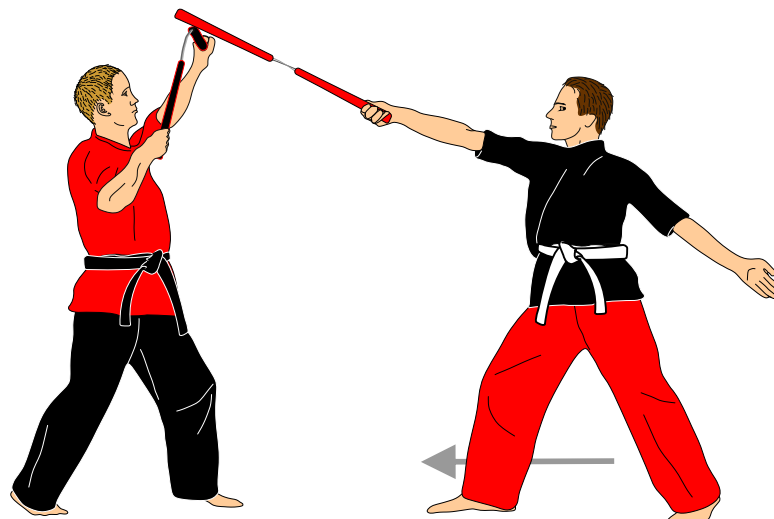
Positie



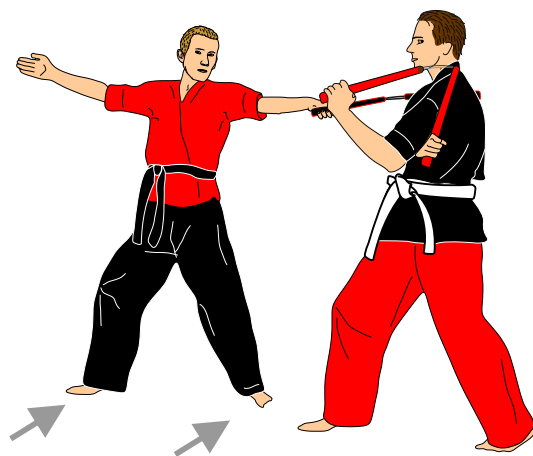
Afstand – verticale slag



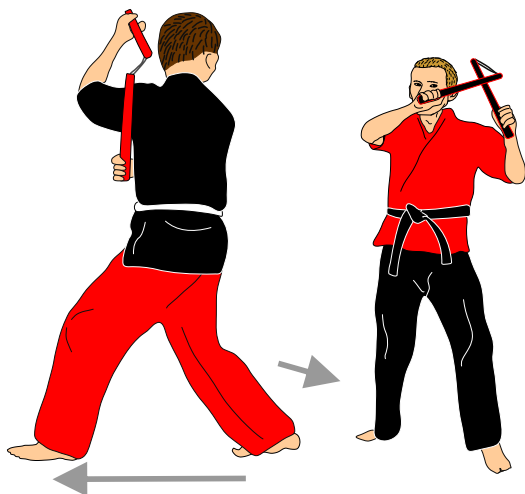
Terughalen



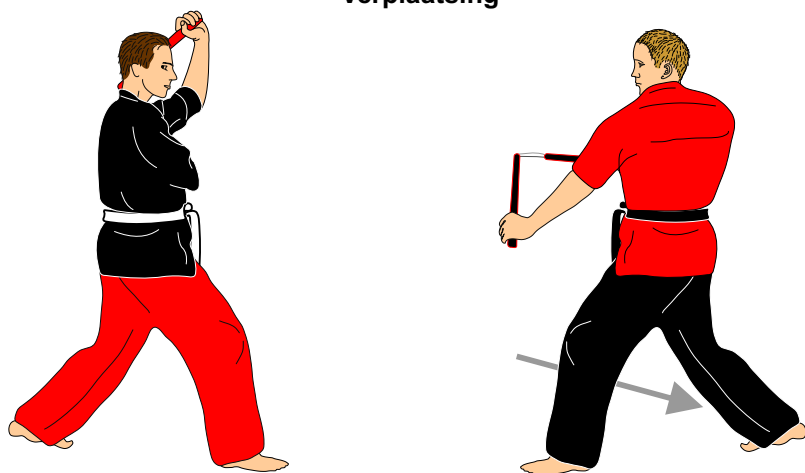
Blok – verticale slag



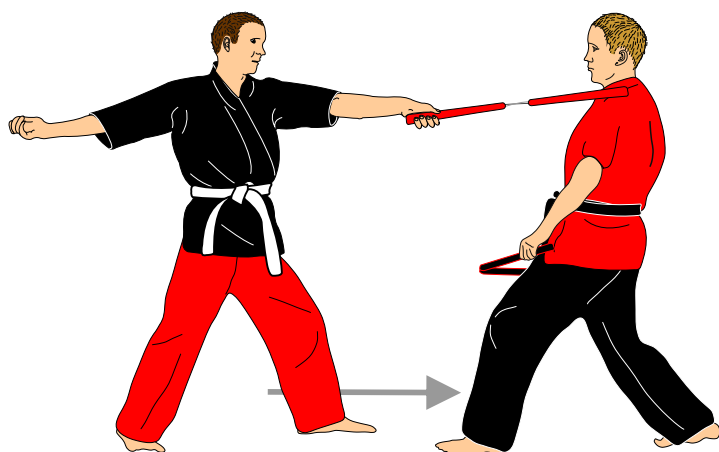
Tegenaanval



Verplaatsing



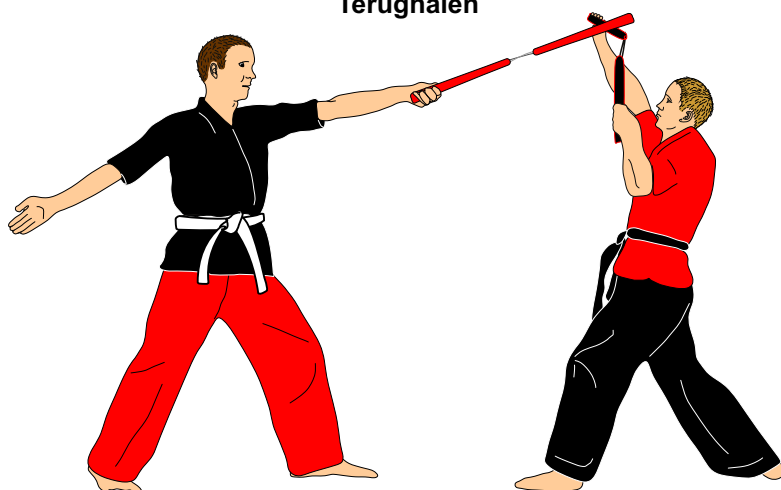
Positie



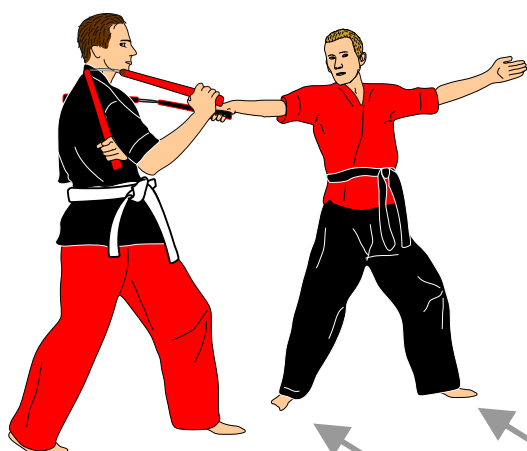
Afstand - verticale slag



Terughalen



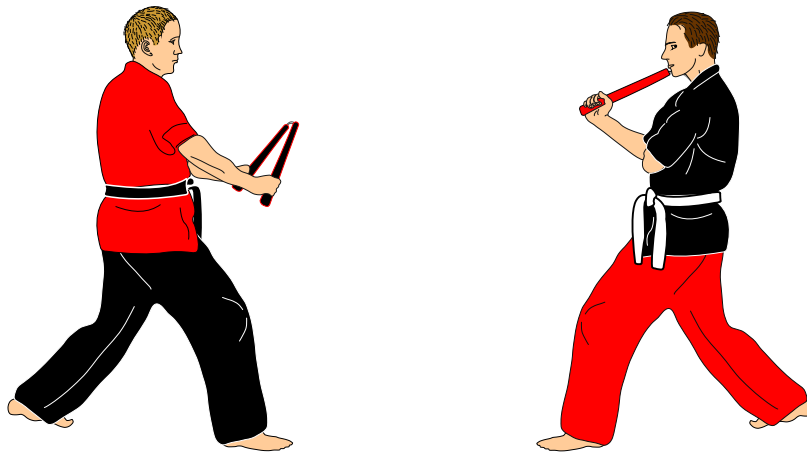
Blok – verticale slag



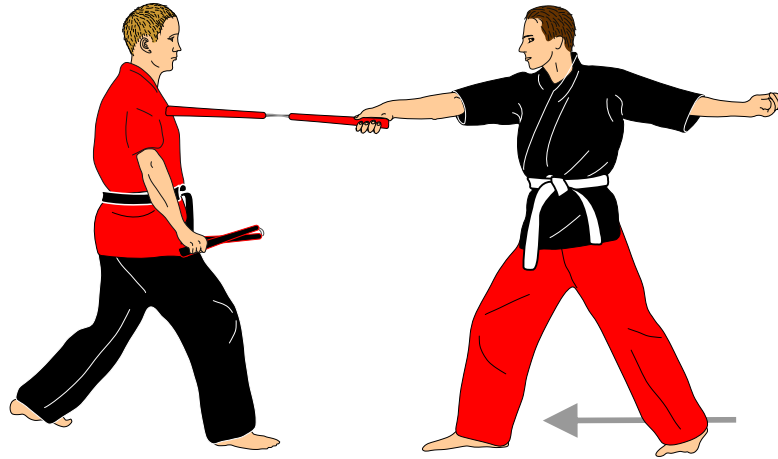
Tegenaanval



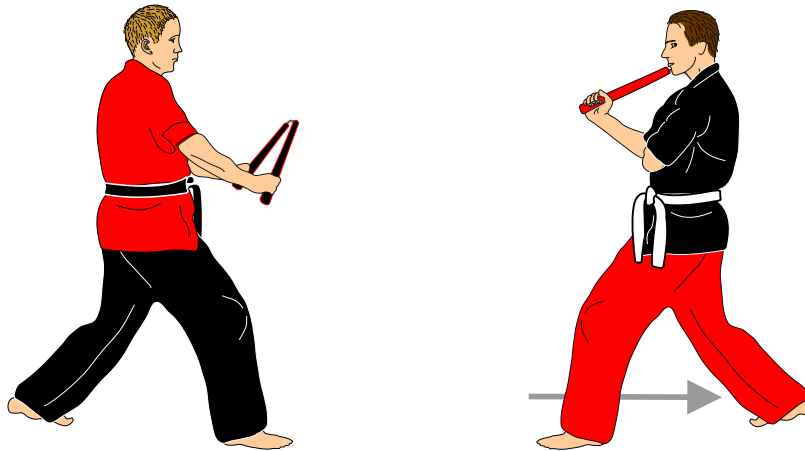
Verplaatsing



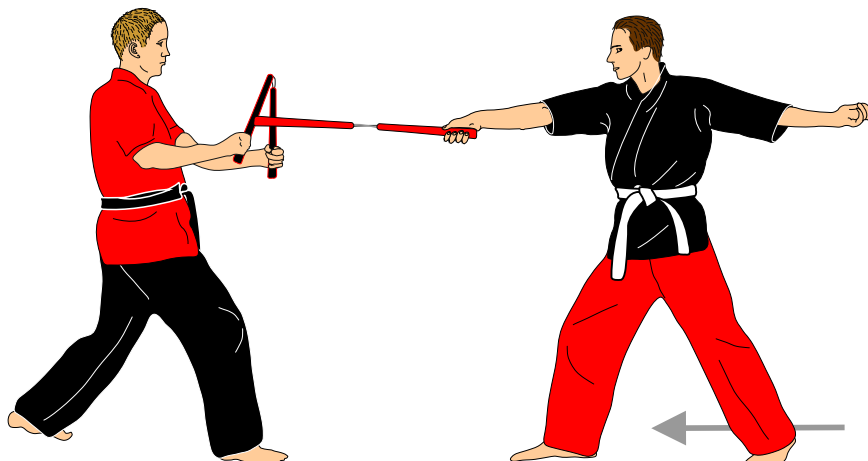
Positie



Afstand – horizontale slag



Terughalen



Blok – stoot / prikslag



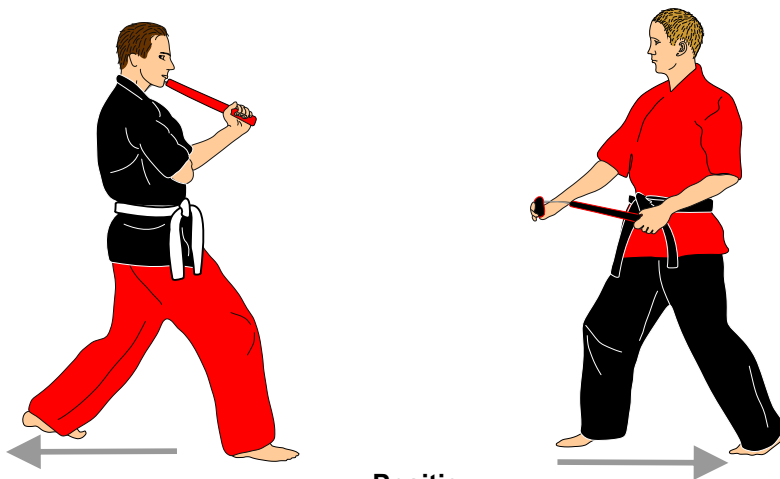
Slagvoorbereiding



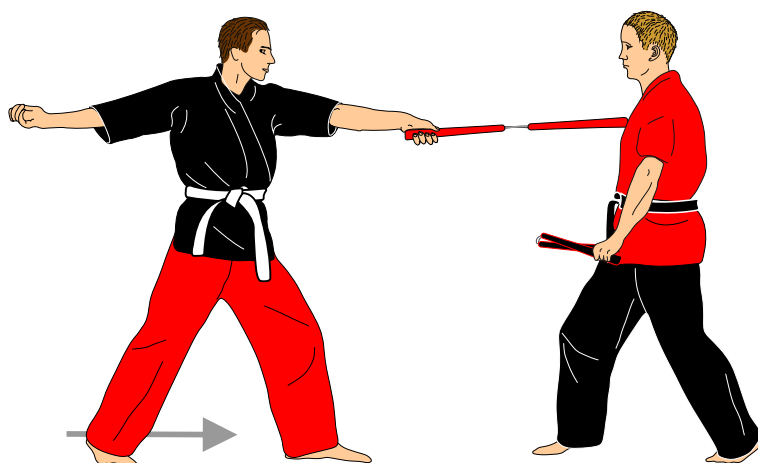
Tegenaanval



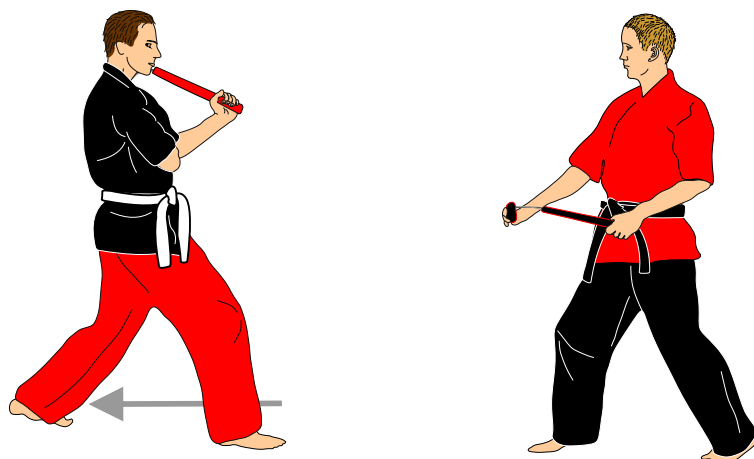
Verplaatsing



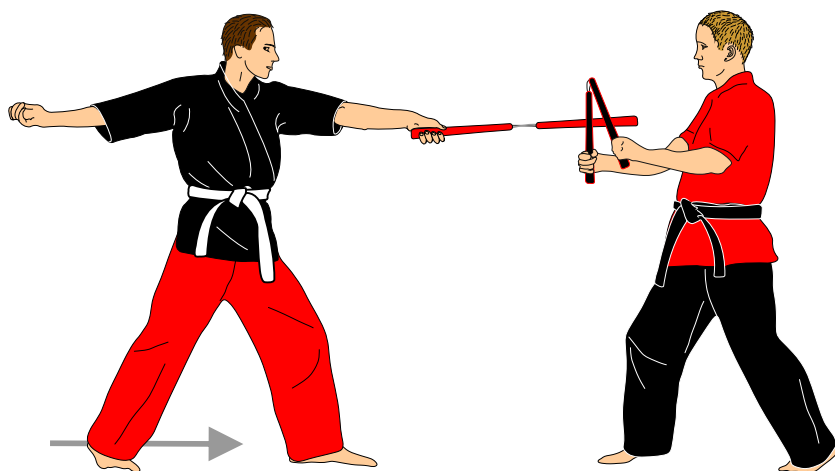
Positie



Afstand – horizontale slag



Terughalen



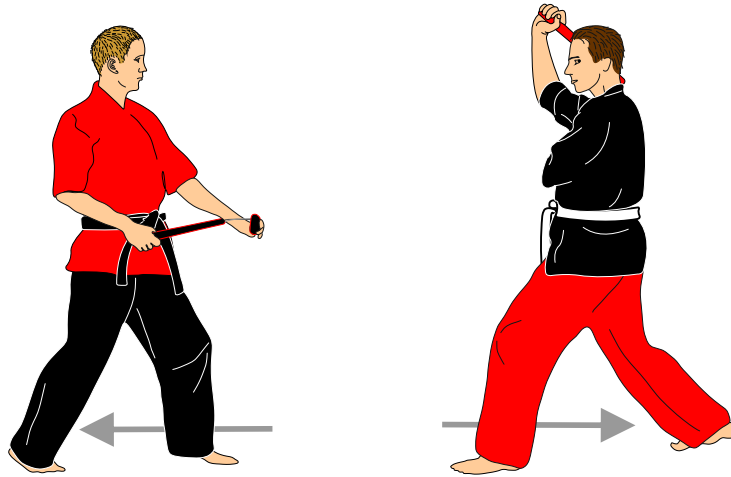
Blok – stoot / prikslag



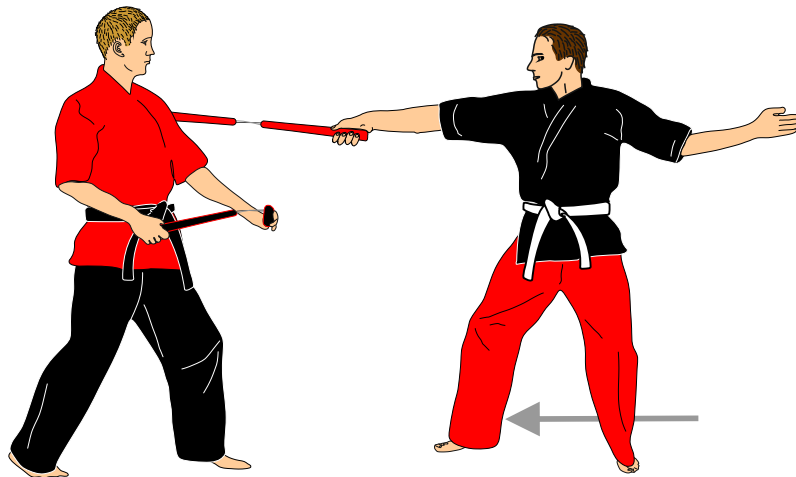
Slagvoorbereiding



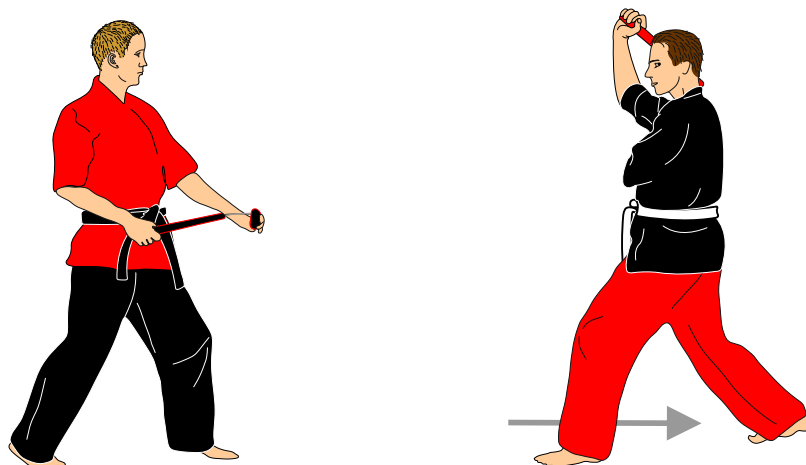
Verplaatsing



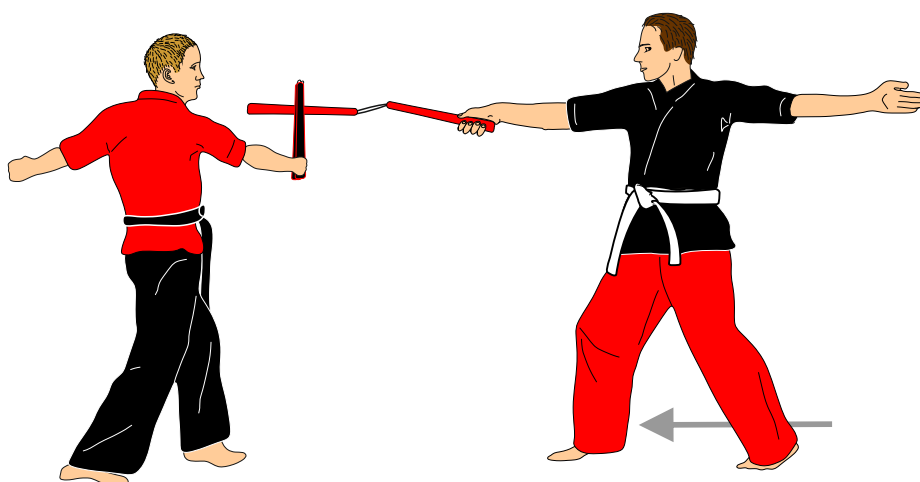
Positie



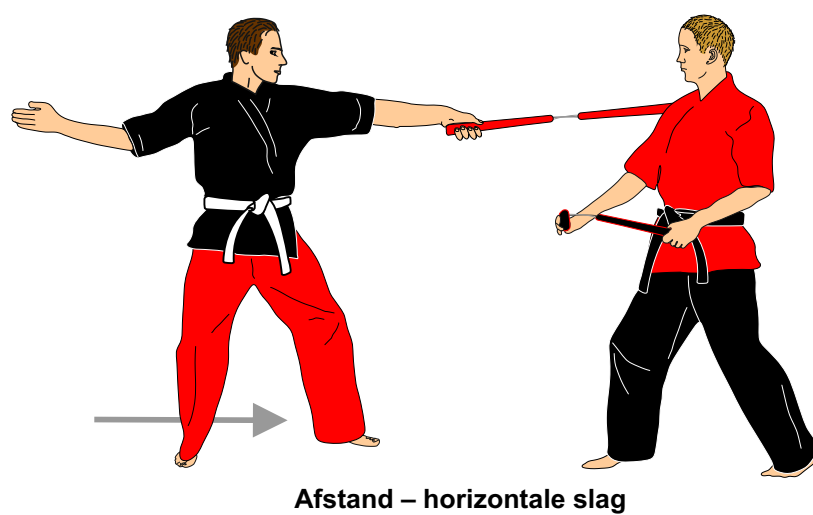
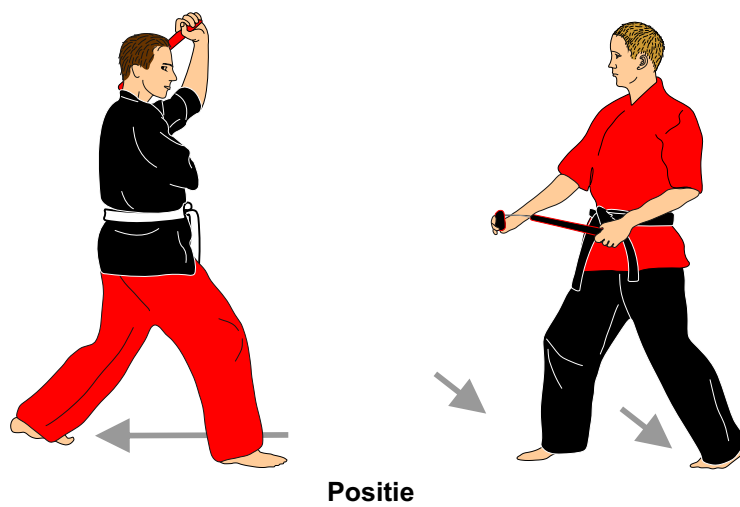
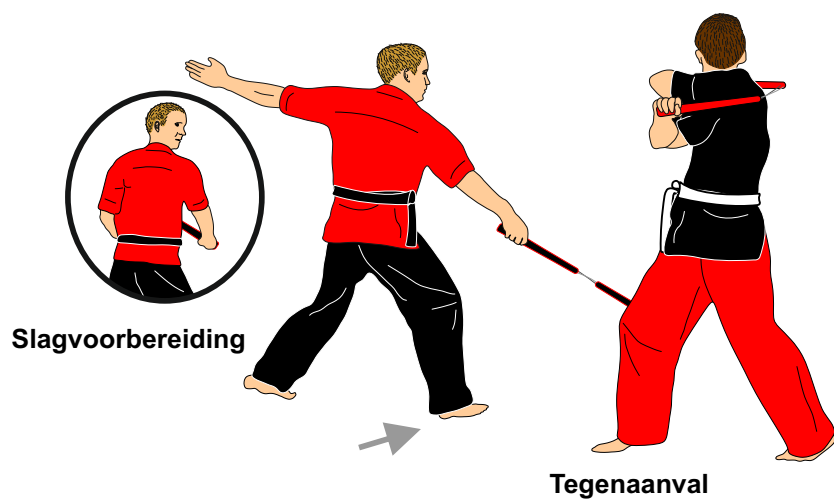
Afstand – horizontale slag

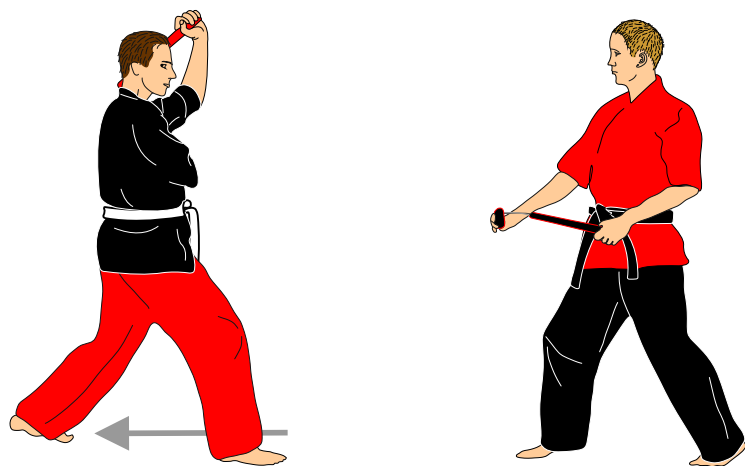


Terughalen

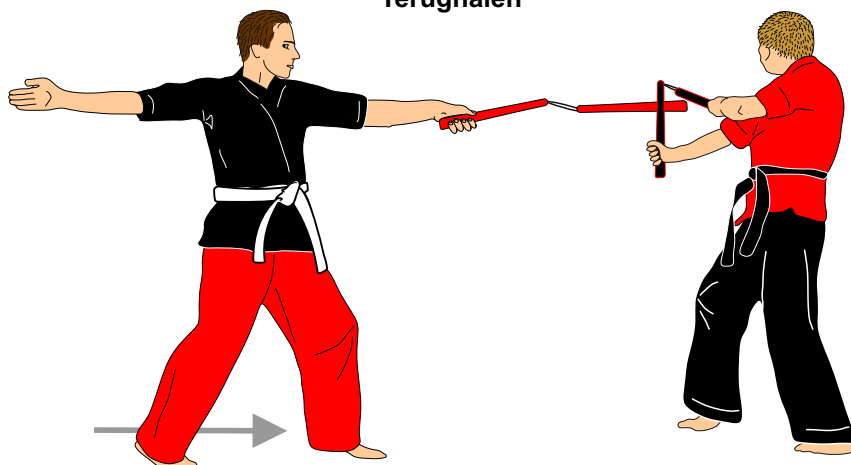


Blok – horizontale slag





Terughalen



Blok – horizontale slag



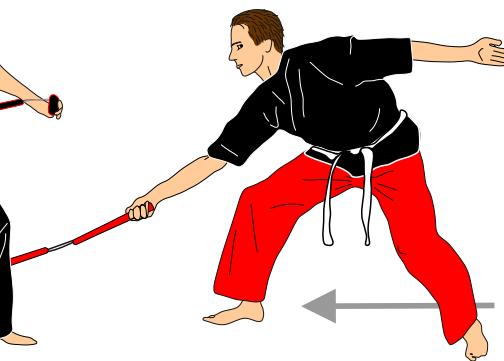
Tegenaanval



Verplaatsing



Positie



Afstand – lage slag



Terughalen



Blok – lage slag



Slagvoorbereiding



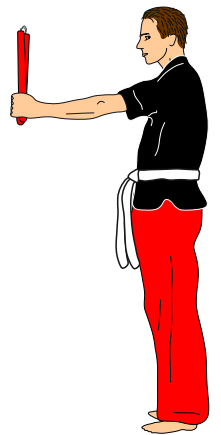
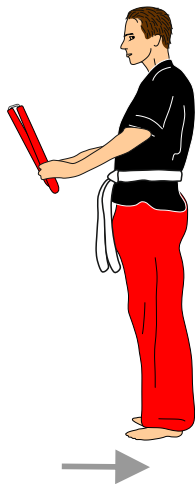
Tegenaanval



Positie



Positie



Presentatie van de nunchaku



Positie



Groet



**Rol van de
Verdediger**

Positie


**Rol van de
Aanvaller**

Positie



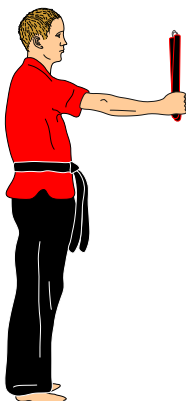
Groet



Groet



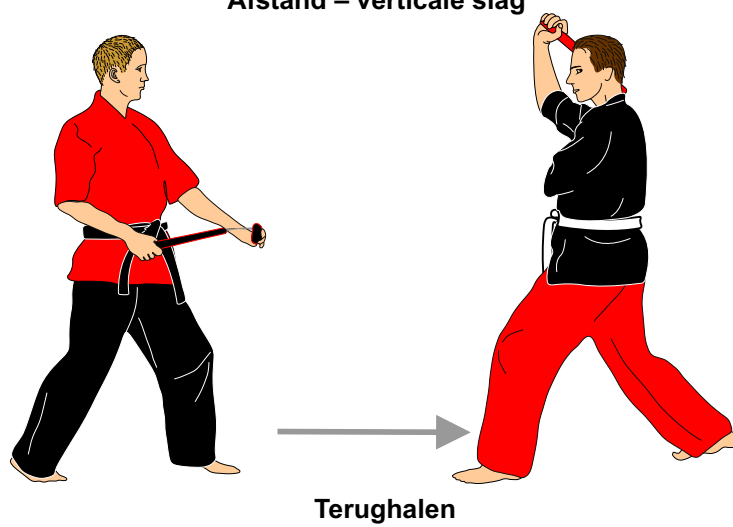
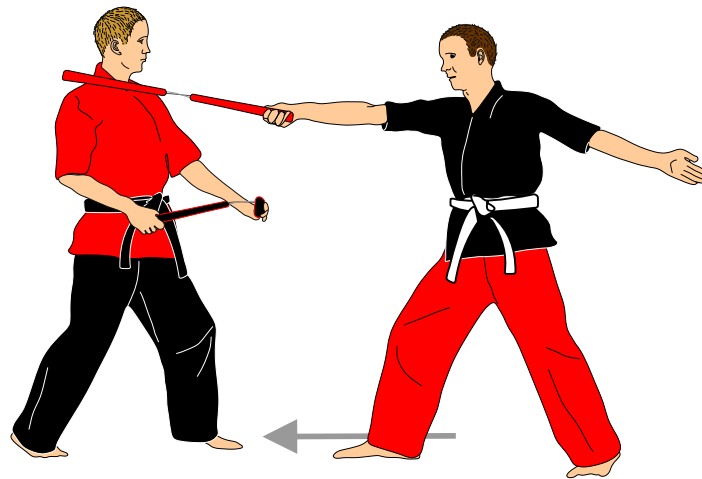
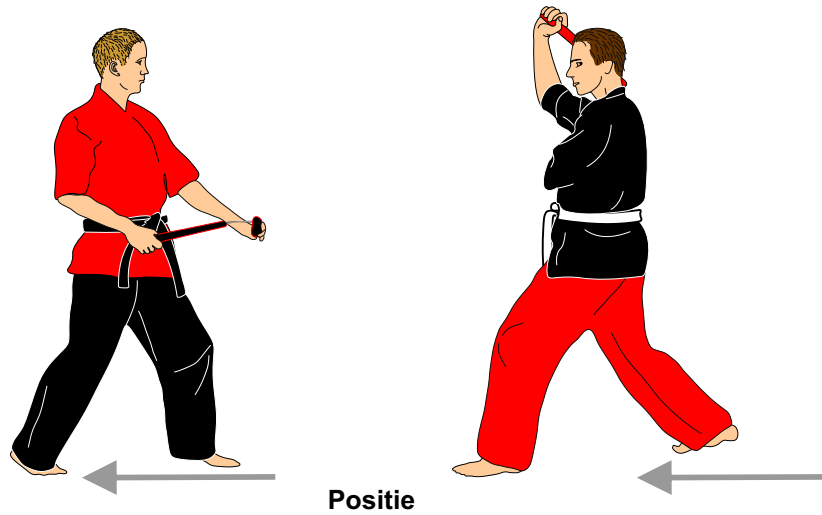
Presentatie van de nunchaku

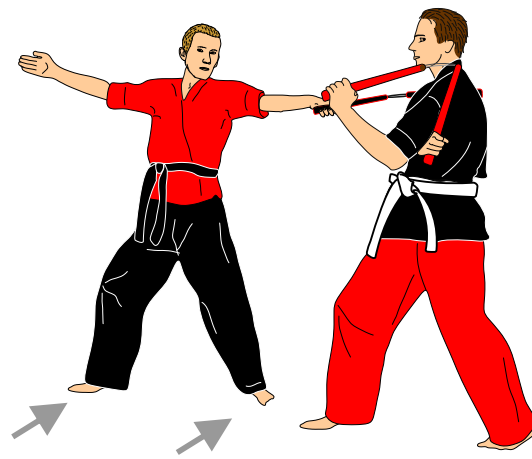


Presentatie van de nunchaku

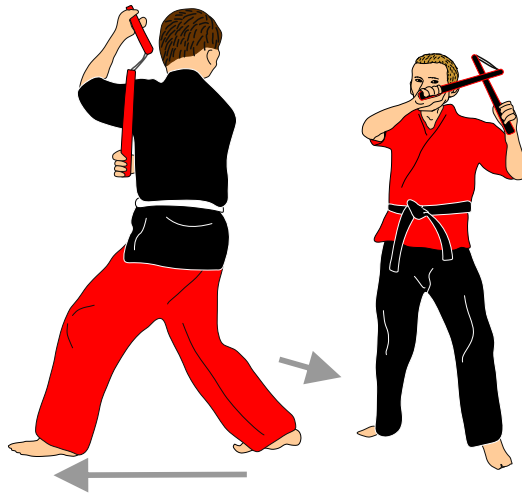

Aankondiging:
Vierde combinatie – verdediger

Aankondiging:
Vierde combinatie – aanvaller

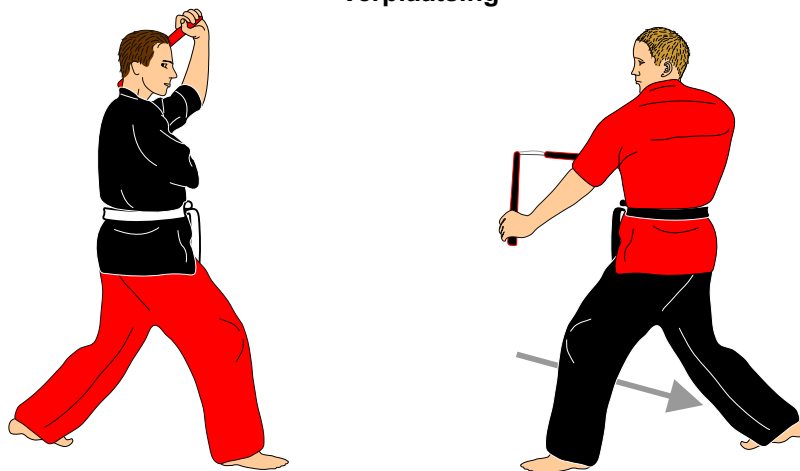





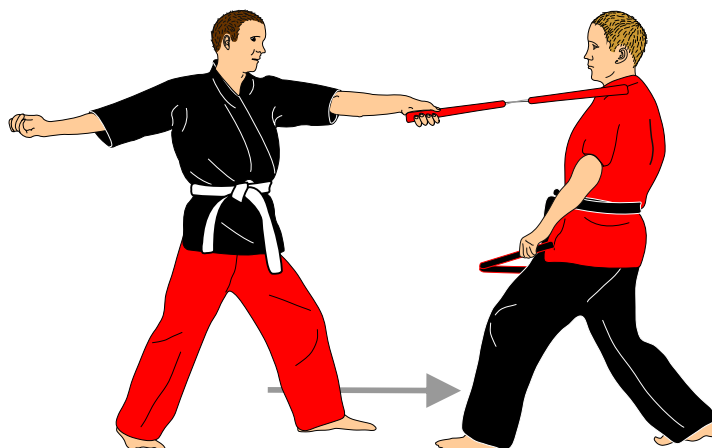
Tegenaanval



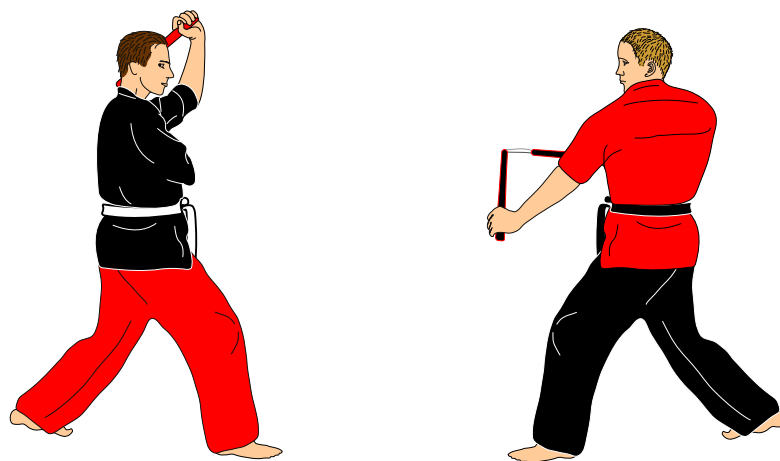
Verplaatsing



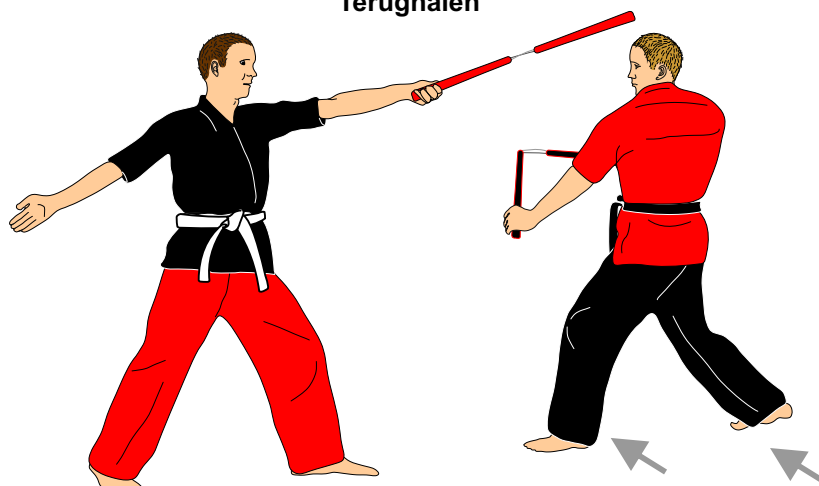
Positie



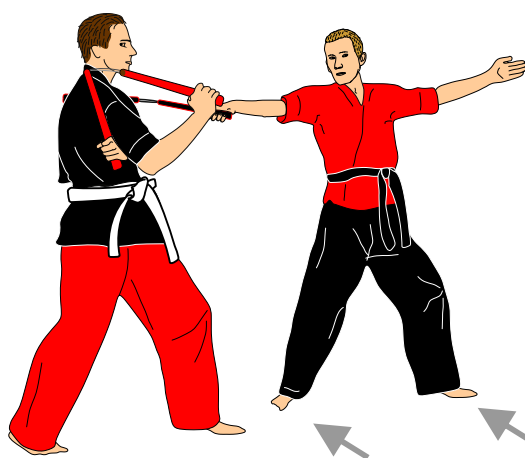
Afstand – verticale slag



Terughalen



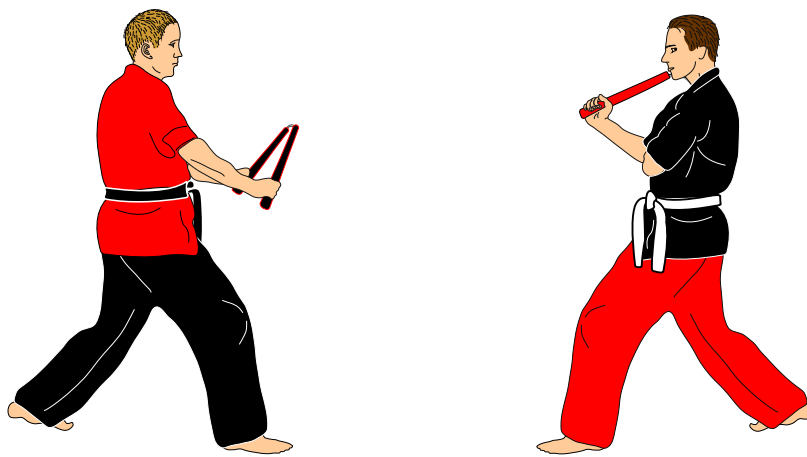
Ontwijking – verticale slag



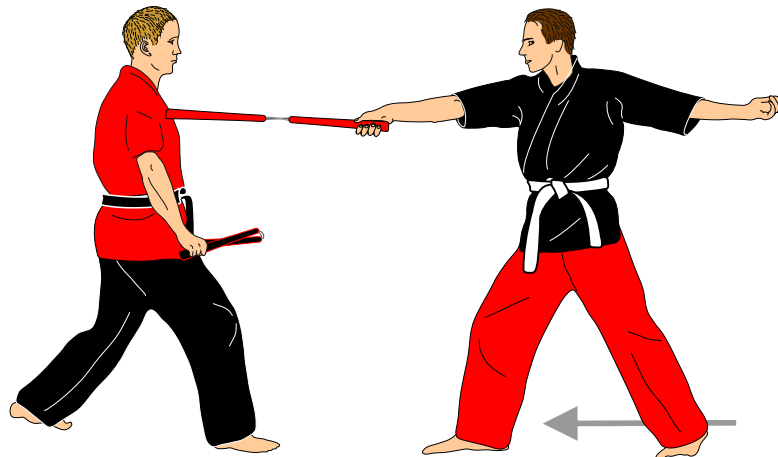
Tegenaanval



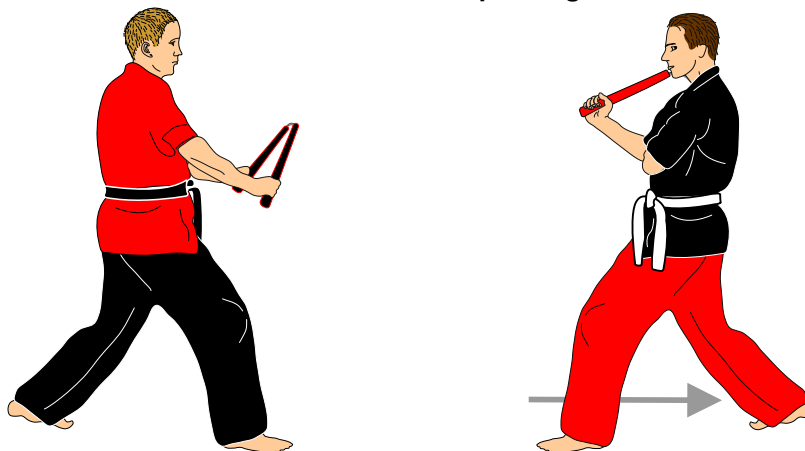
Verplaatsing



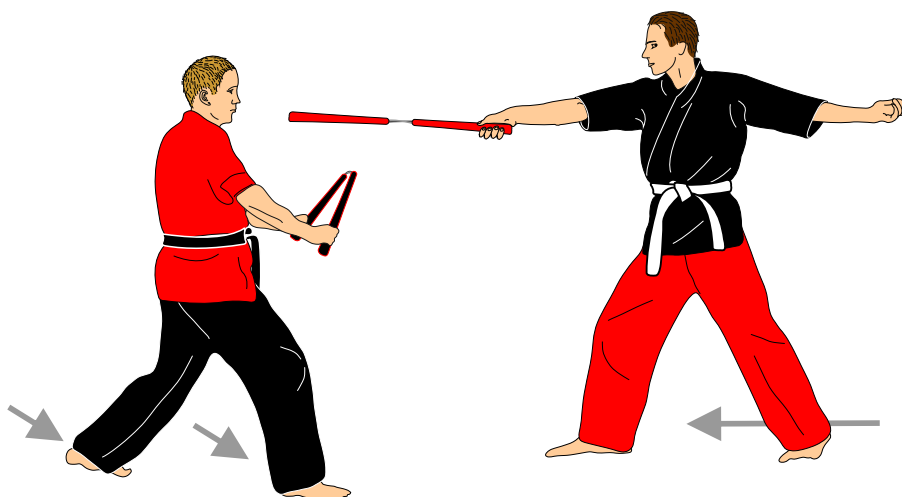
Positie



Afstand – stoot / prikslag



Terughalen



Ontwijking – stoot / prikslag

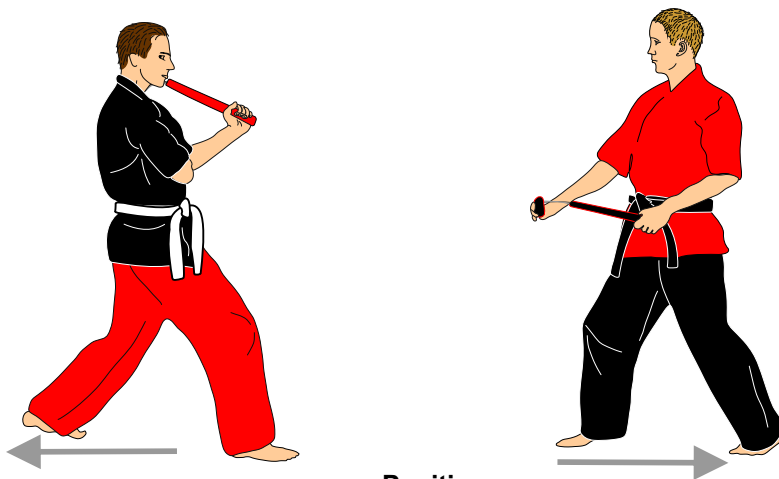


Slagvoorbereiding

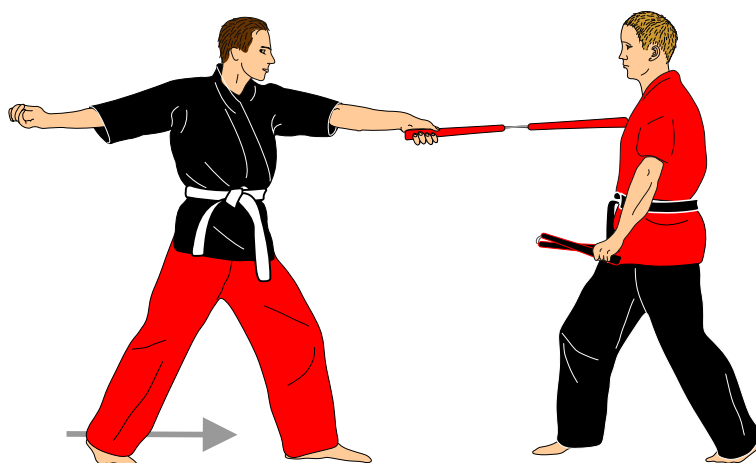
Tegenaanval



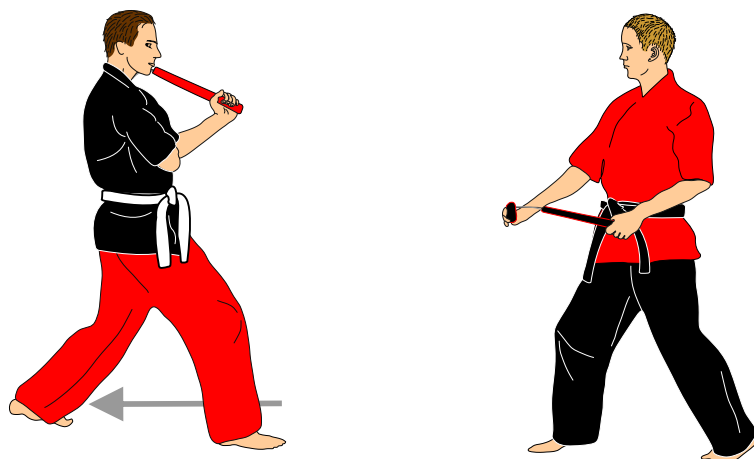
Verplaatsing



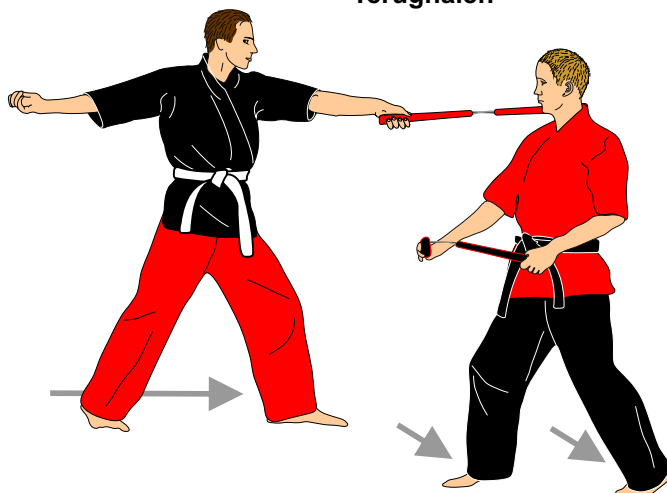
Positie



Afstand – stoot / prikslag



Terughalen



Ontwijking – stoot / prikslag

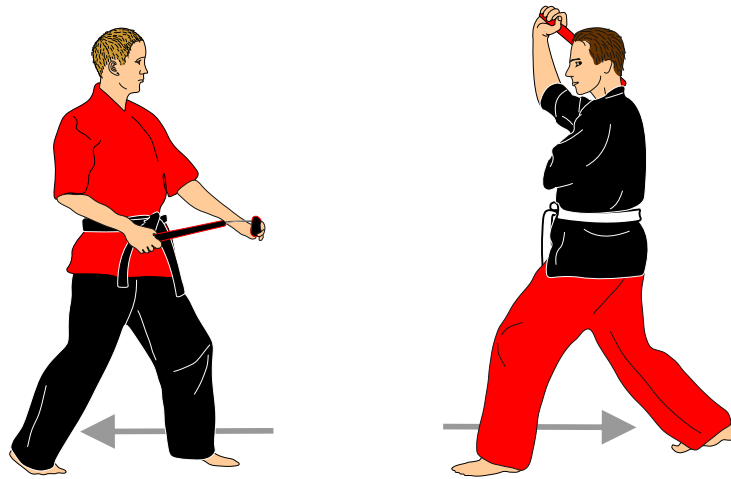


Slagvoorbereiding

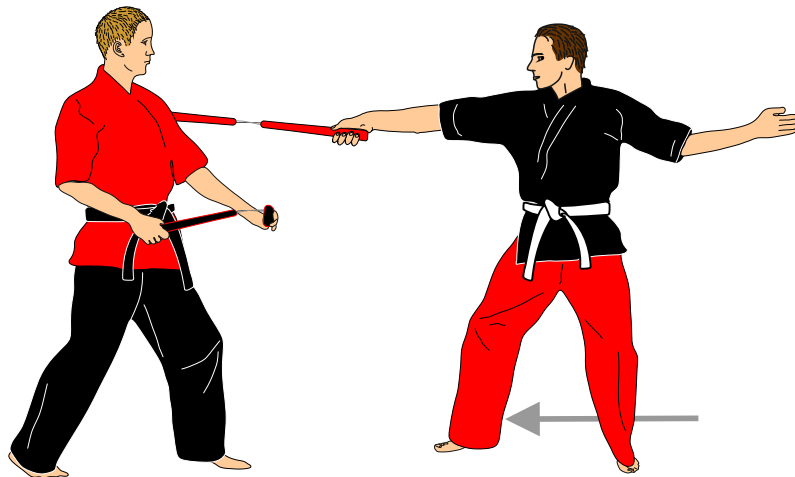
Tegenaanval



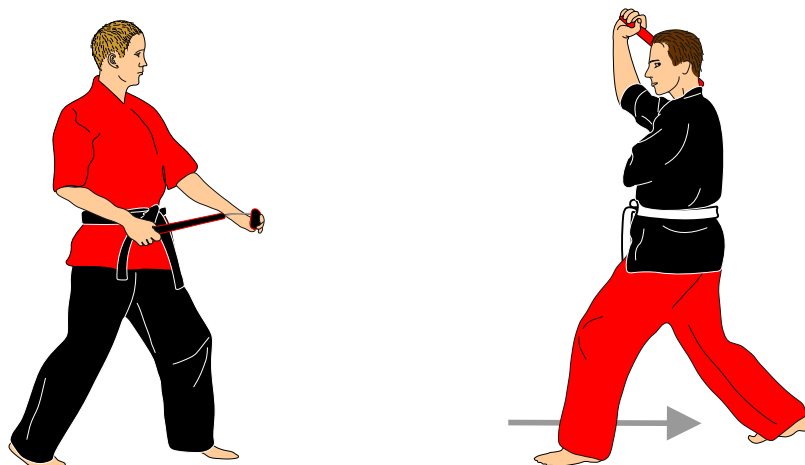
Verplaatsing



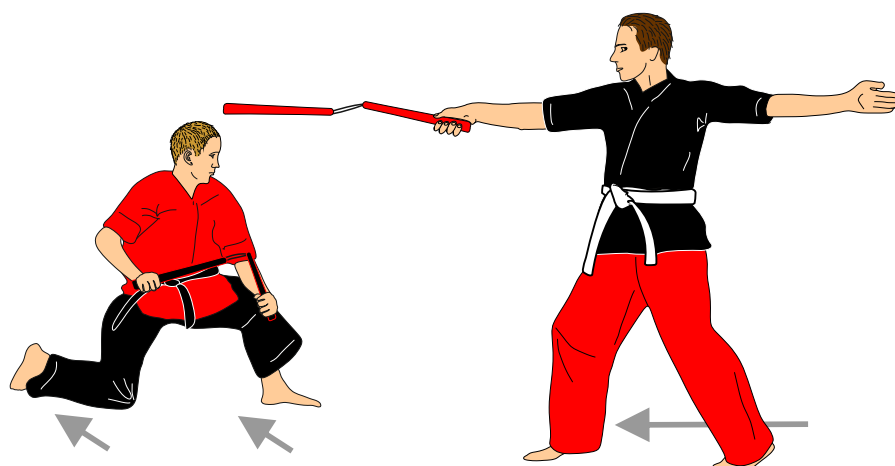
Positie



Afstand – horizontale slag



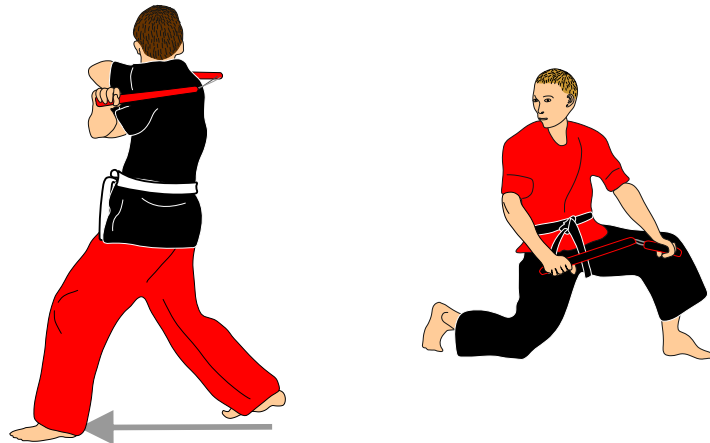
Terughalen



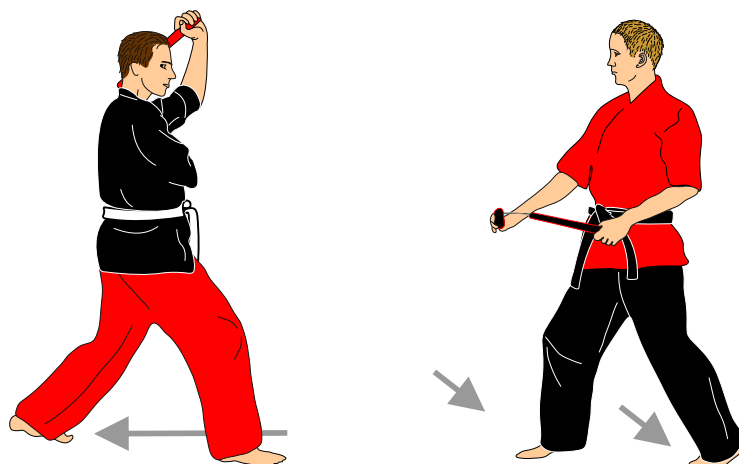
Ontwijking – horizontale slag



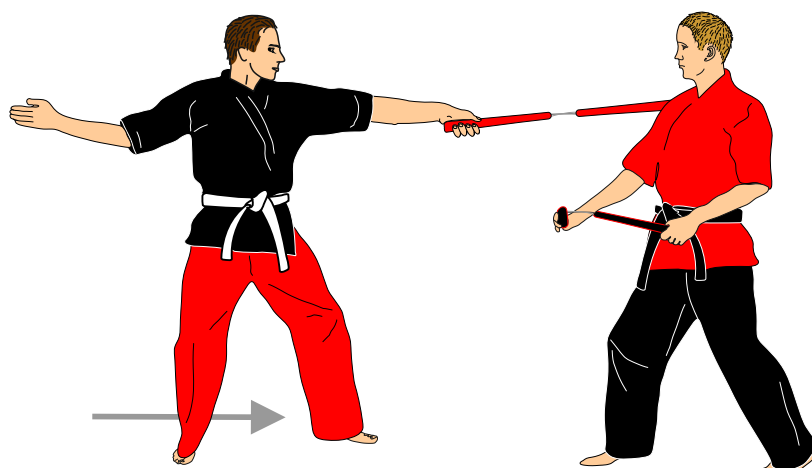
Tegenaanval



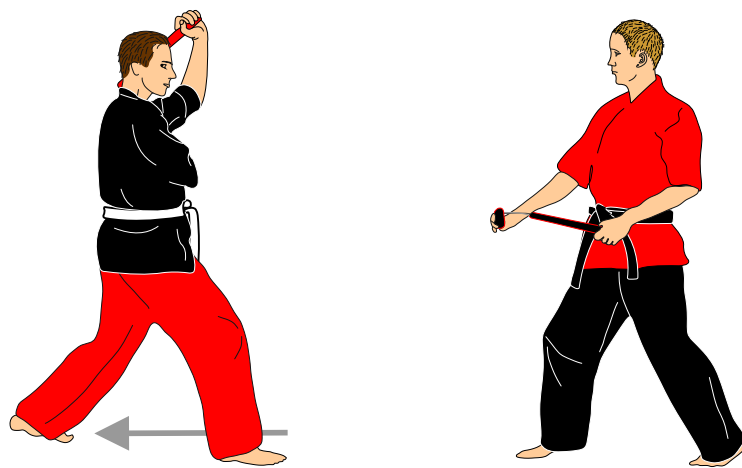
Verplaatsing



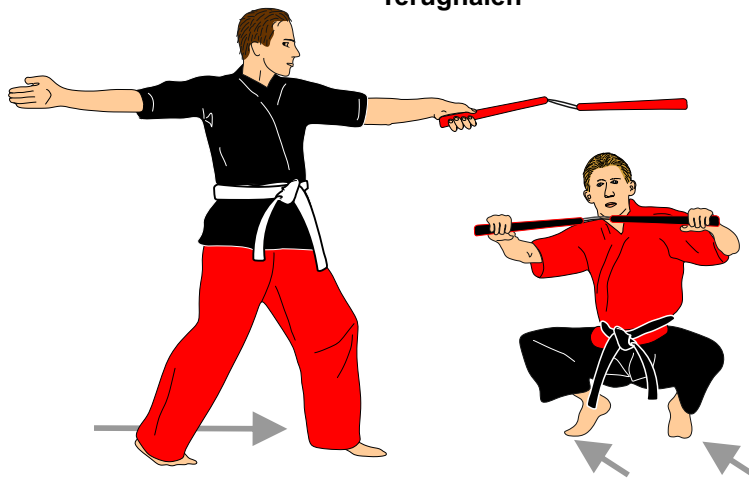
Positie



Afstand – horizontale slag



Terughalen



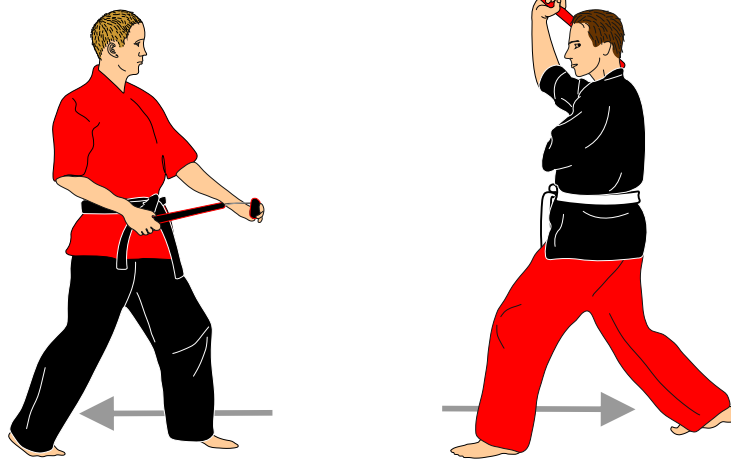
Ontwijking – horizontale slag



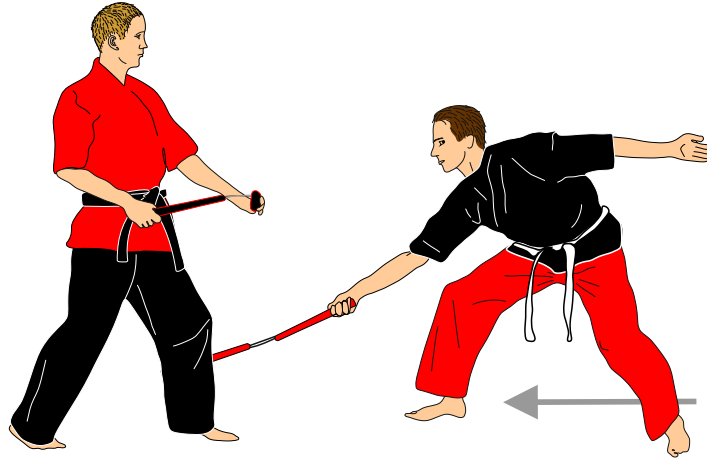
Tegenaanval



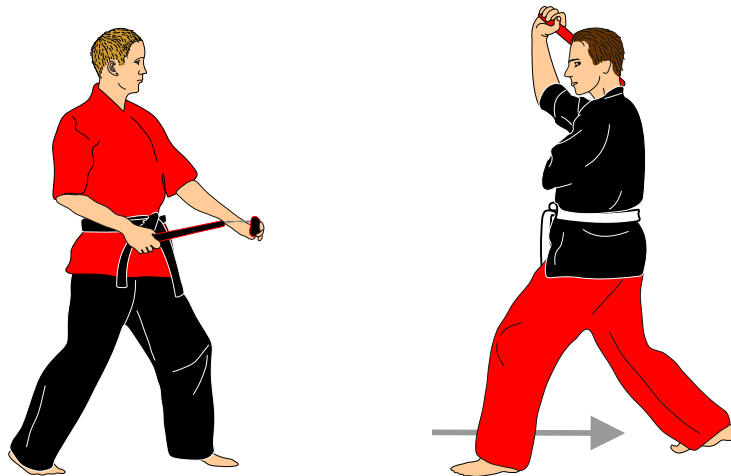
Verplaatsing



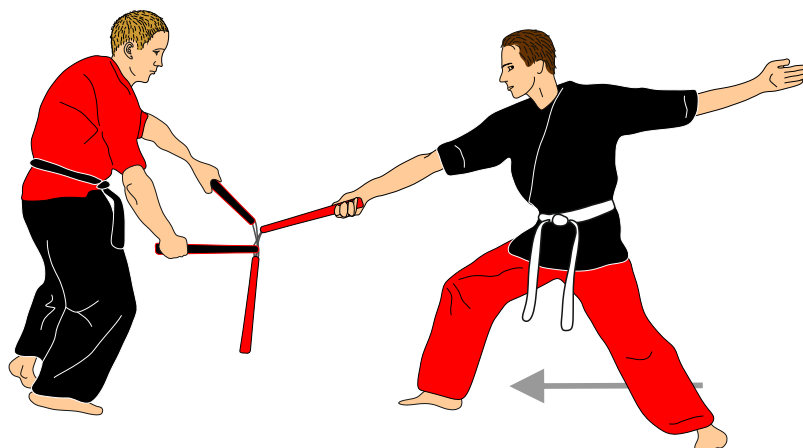
Positie



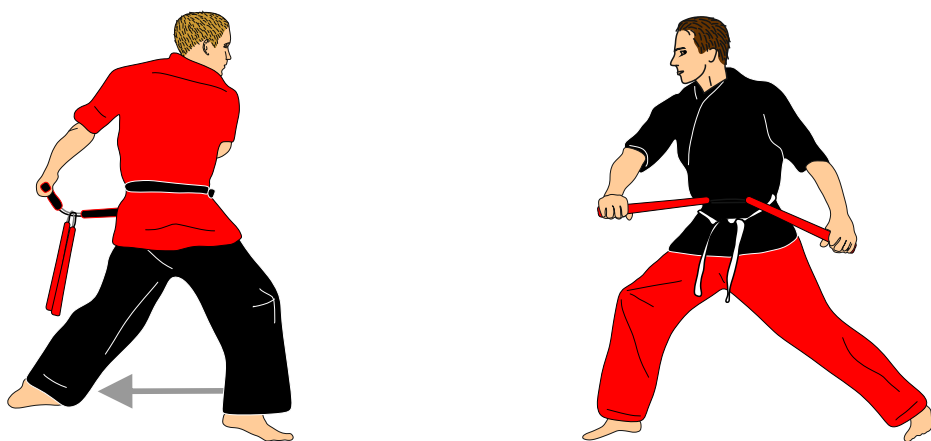
Afstand – lage slag



Terughalen



Lage slag – ontwapening met nunchaku



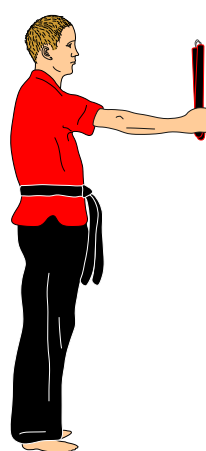
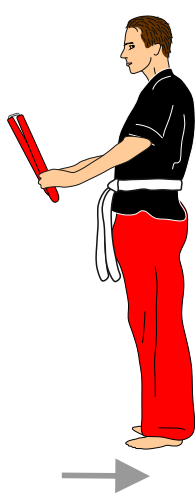
Lage slag – ontwapening met nunchaku



Teruggave van het wapen



Positie



Presentatie van de nunchaku



Positie



Groet



**Rol van de
Verdediger**

Positie


**Rol van de
Aanvaller**

Positie



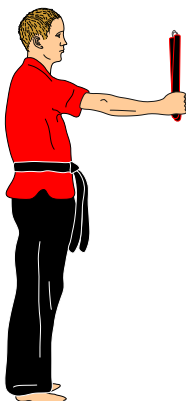
Groet



Groet



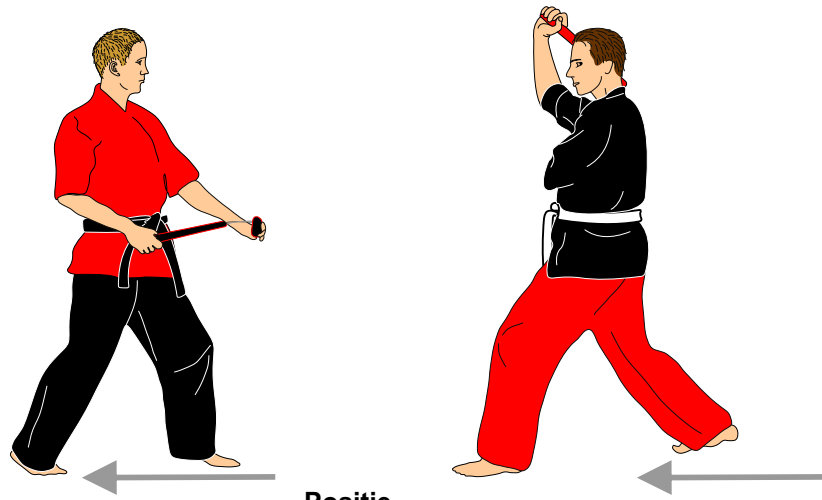
Presentatie van de nunchaku



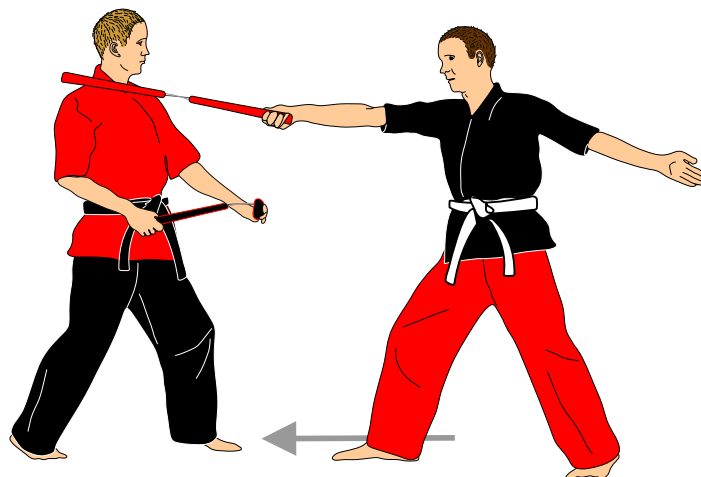
Presentatie van de nunchaku


Aankondiging:
 Vijfde combinatie – verdediger

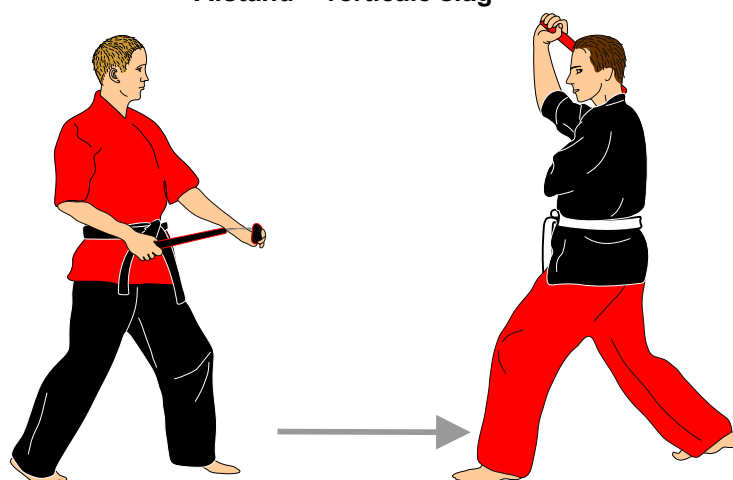
Aankondiging:
 Vijfde combinatie – aanvaller

Positie



Afstand – verticale slag



Terughalen



Blok – verticale slag



Verplaatsing



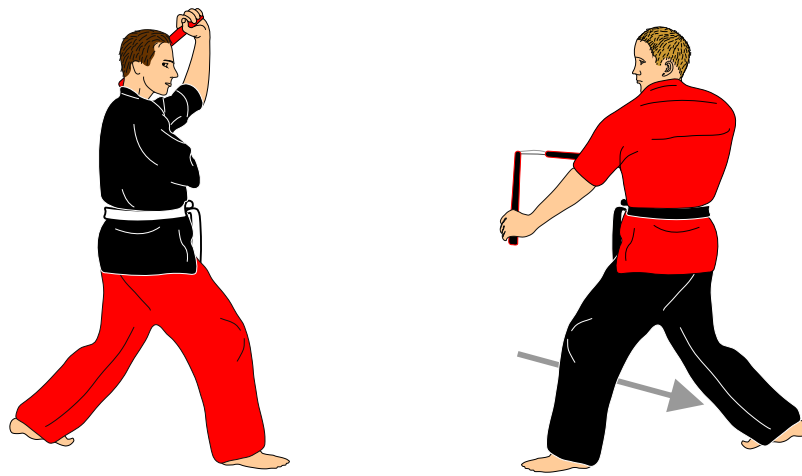
Draai (pivot)



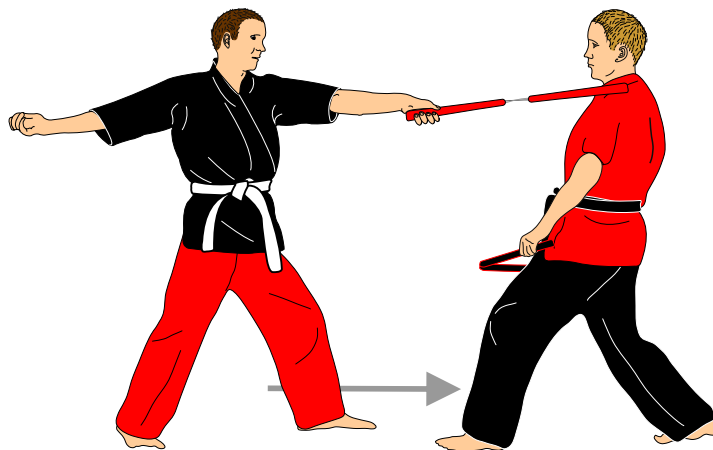
Draai-tegenactie



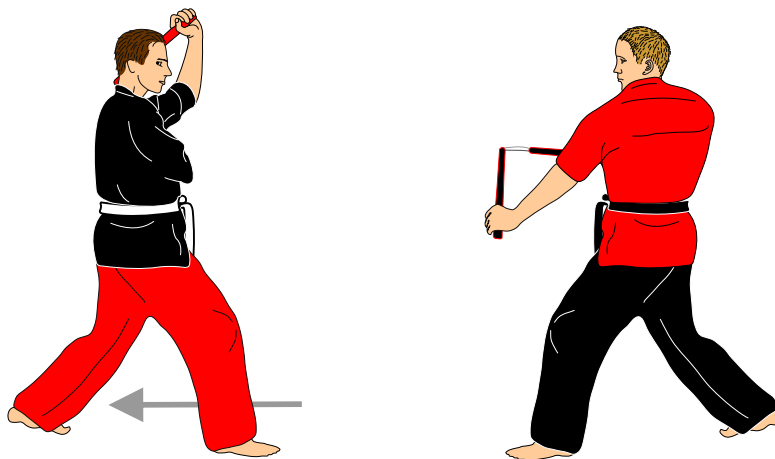
Verplaatsing



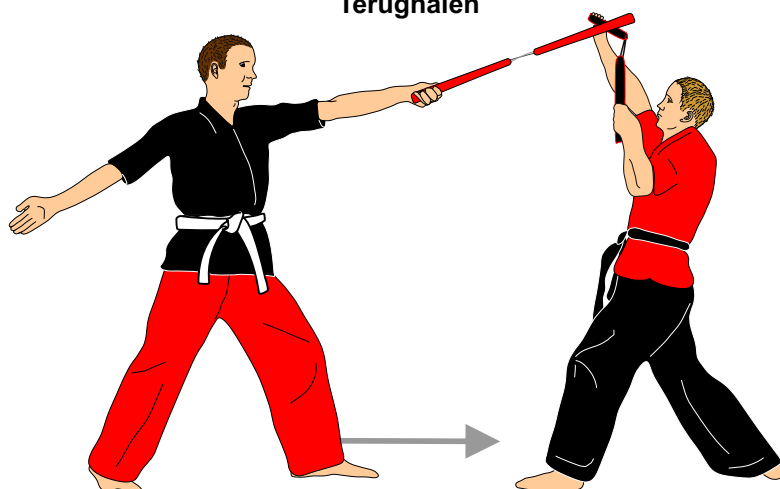
Positie



Afstand – verticale slag



Terughalen



Blok – verticale slag



Verplaatsing



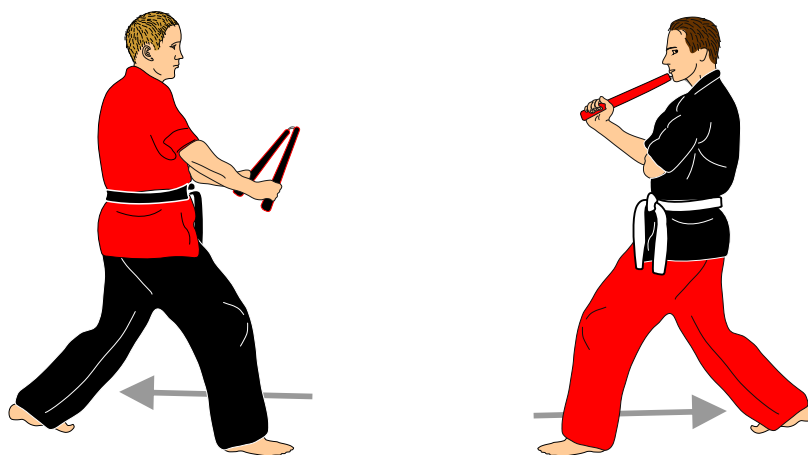
Draai (pivot)



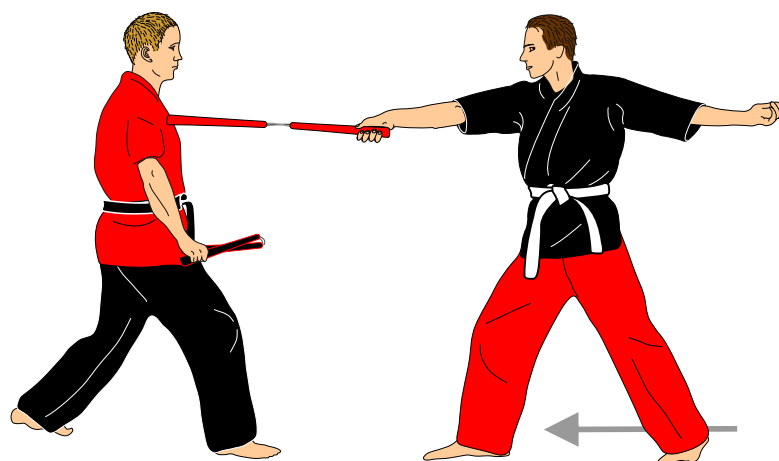
Draai-tegenactie



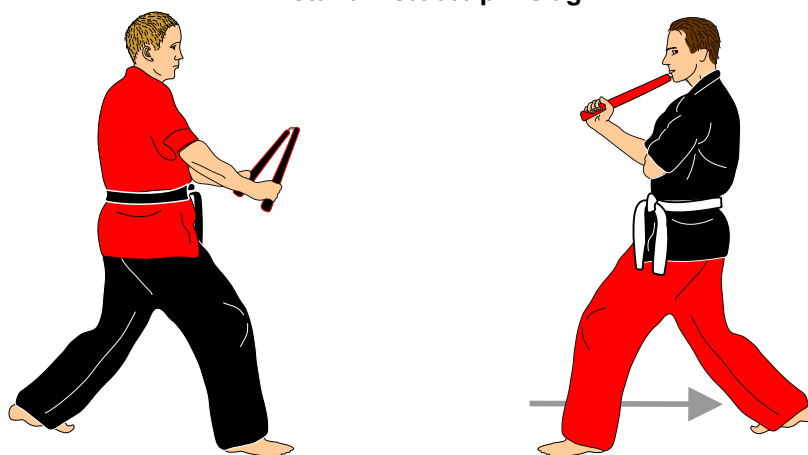
Verplaatsing



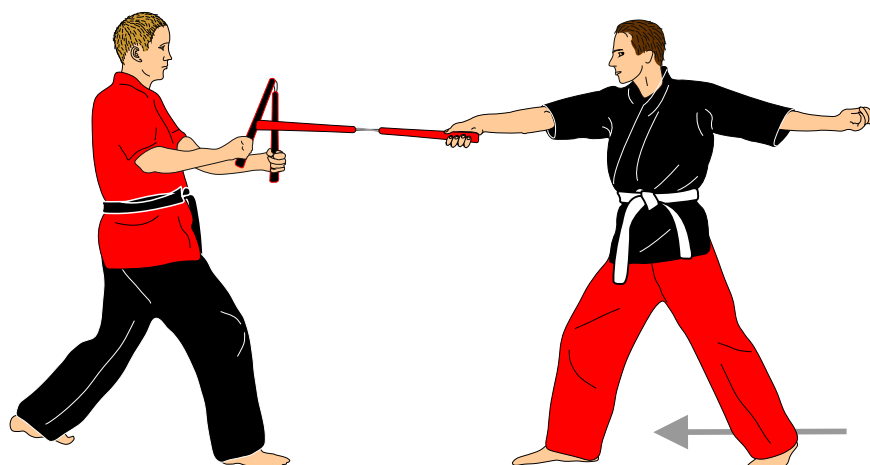
Positie



Afstand – stoot / prikslag



Terughalen



Blok – stoot / prikslag



Verplaatsing



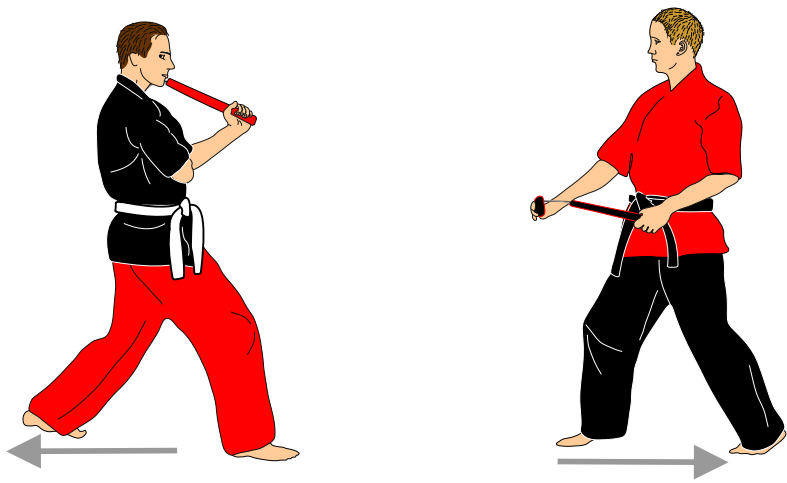
Draai (pivot)



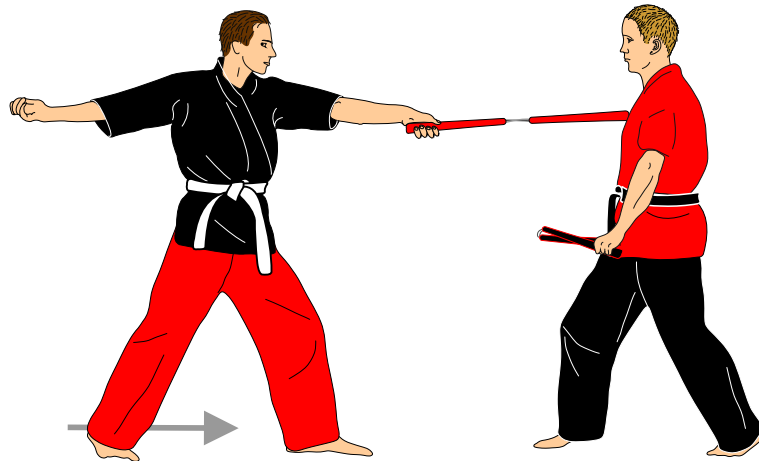
Draai-tegenactie



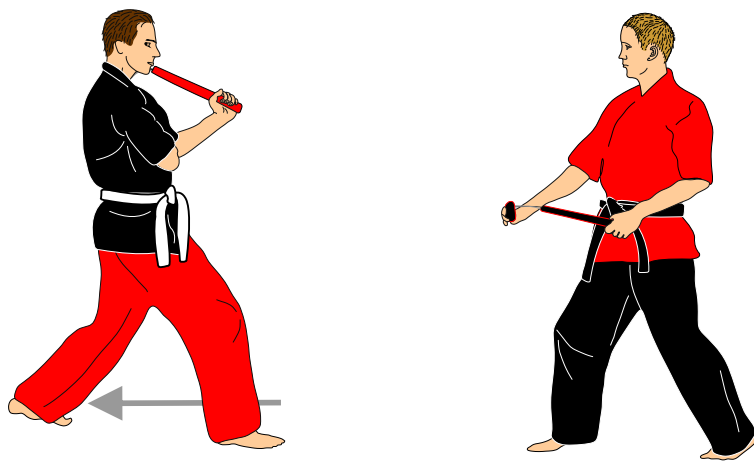
Verplaatsing



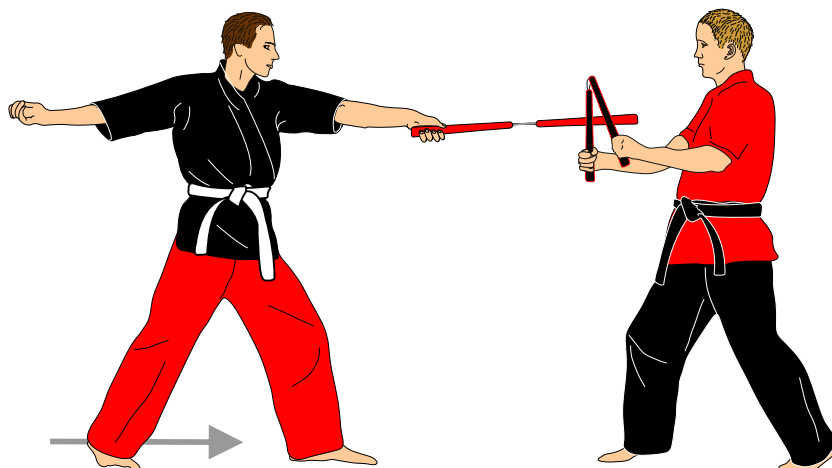
Positie



Afstand – stoot / prikslag



Terughalen



Blok – stoot / prikslag



Verplaatsing



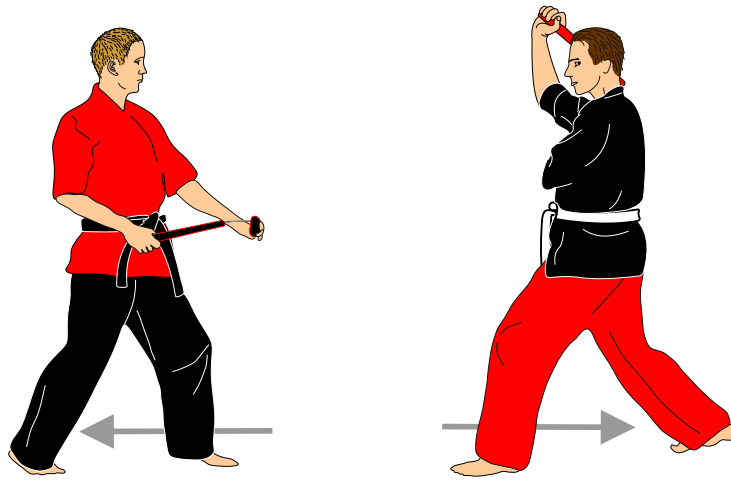
Draai (pivot)



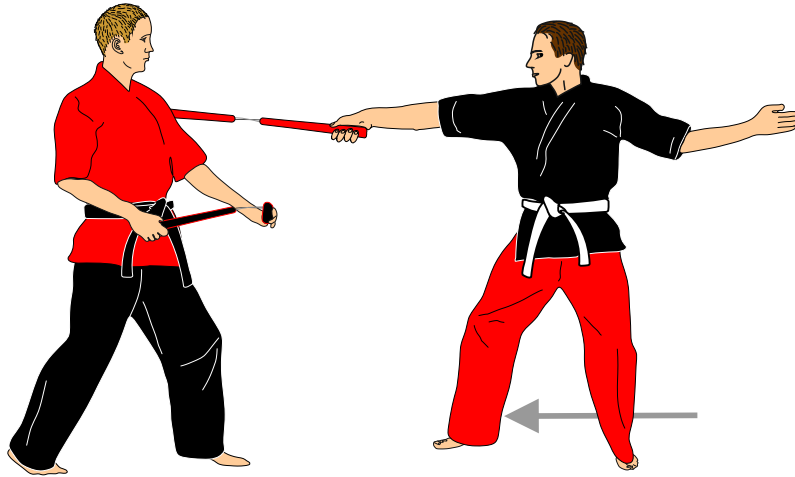
Draai-tegenactie



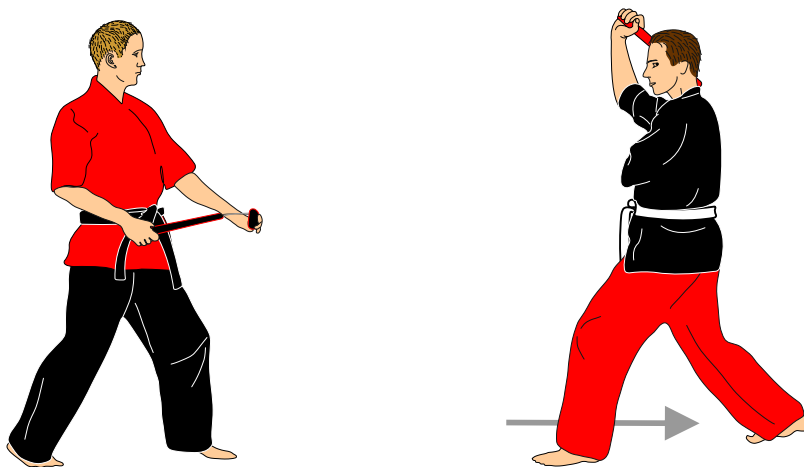
Verplaatsing



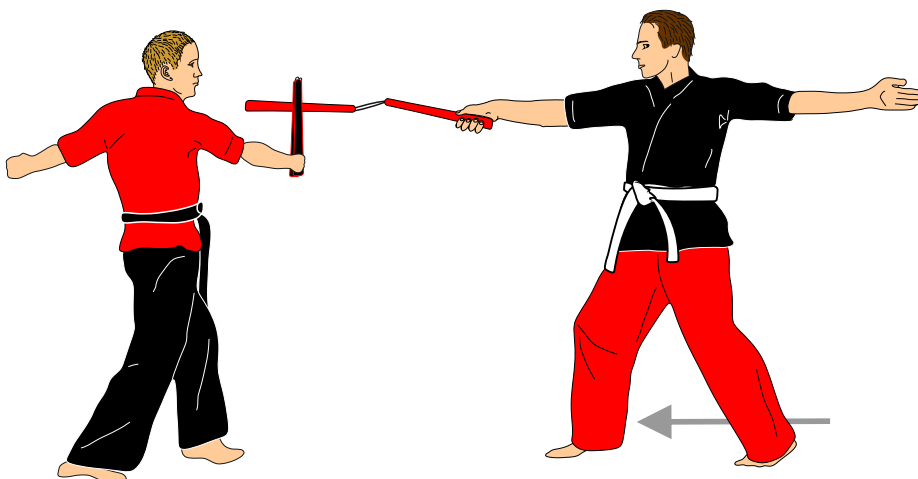
Positie



Afstand – horizontale slag



Terughalen



Blok – horizontale slag



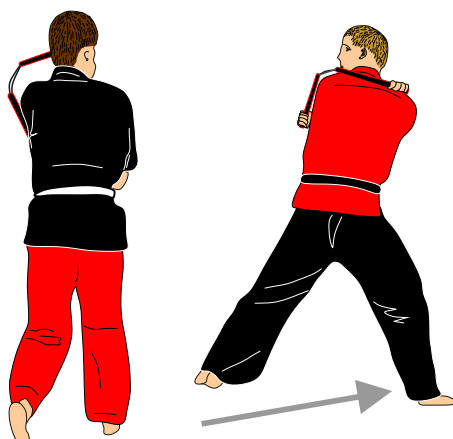
Verplaatsing



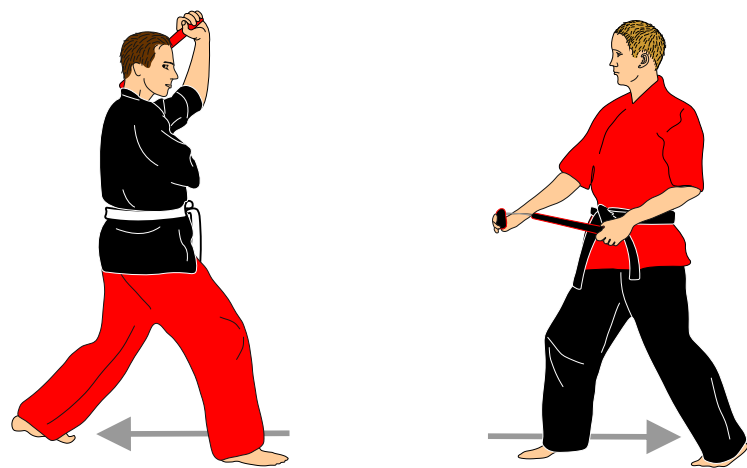
Draai (pivot)



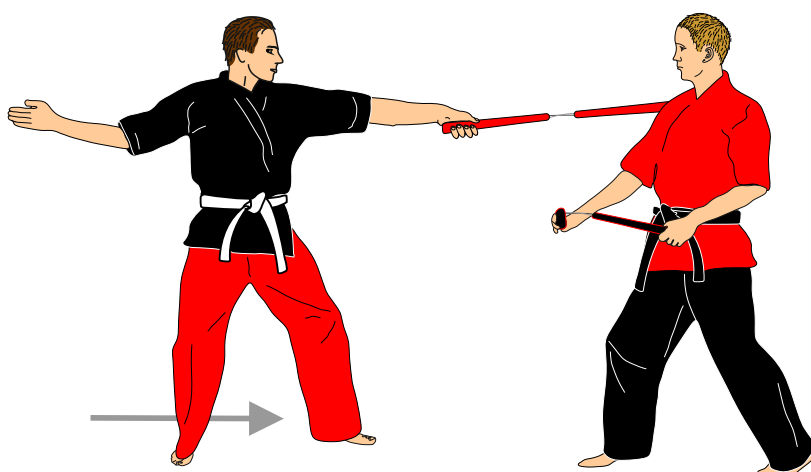
Draai-tegenactie



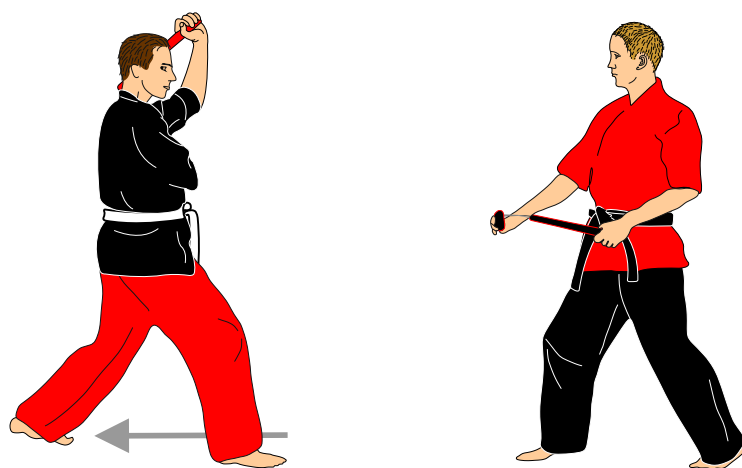
Verplaatsing



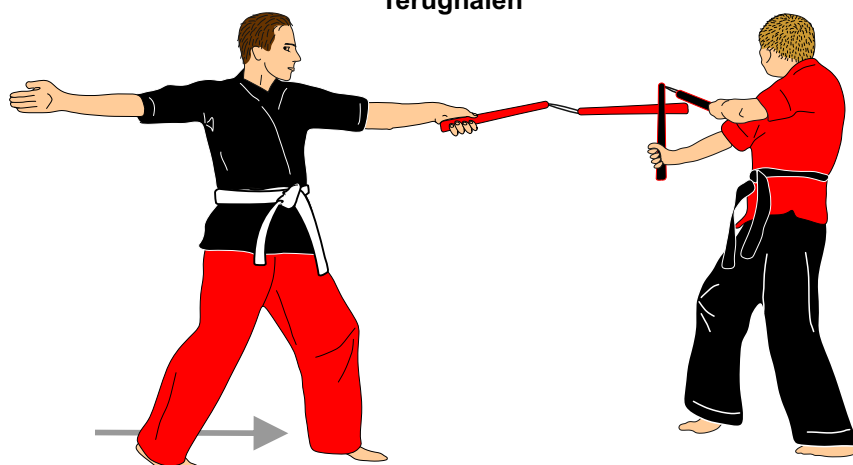
Positie



Afstand – horizontale slag



Terughalen



Blok – horizontale slag



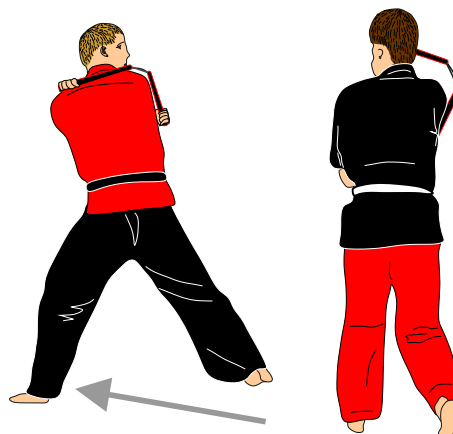
Verplaatsing



Draai (pivot)



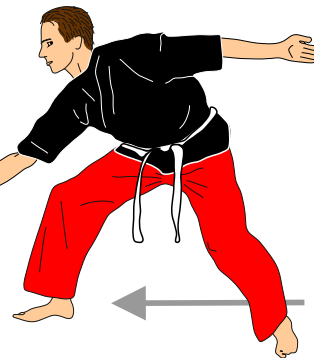
Draai-tegenactie



Verplaatsing



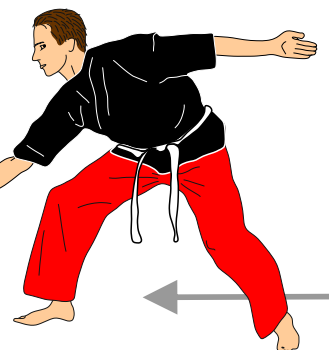
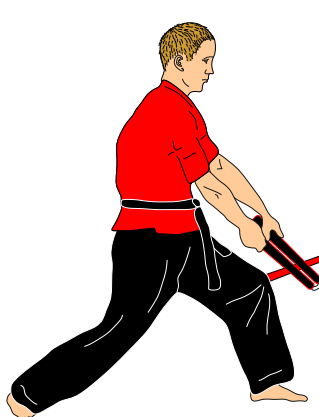
Positie



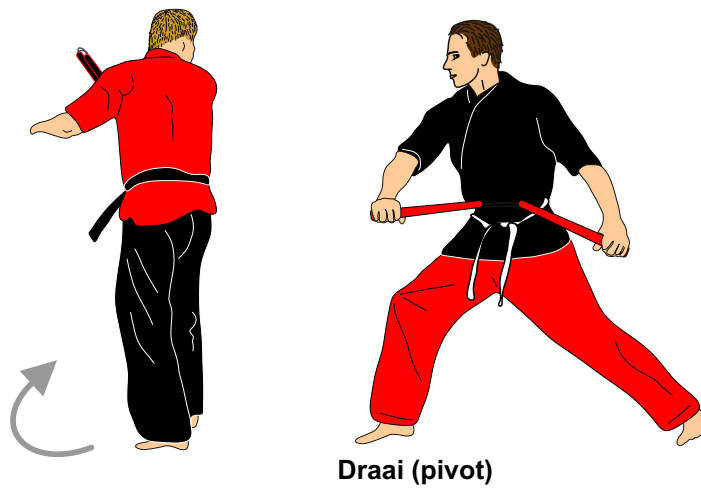
Afstand – lage slag



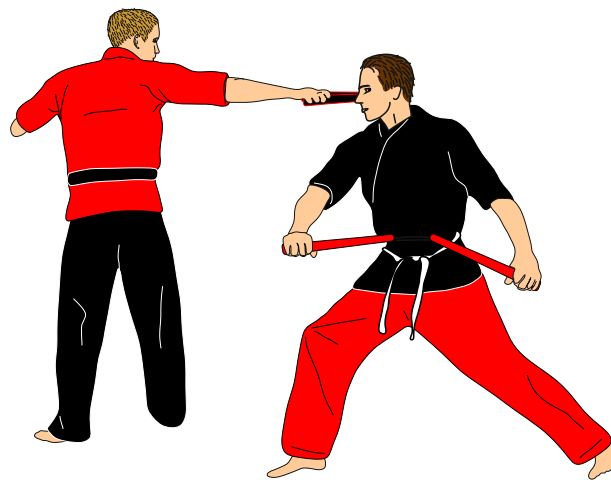
Terughalen



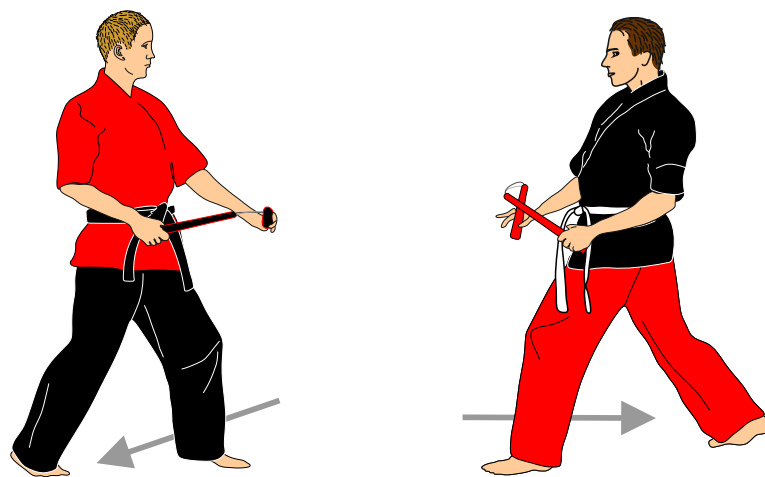
Blok – lage slag



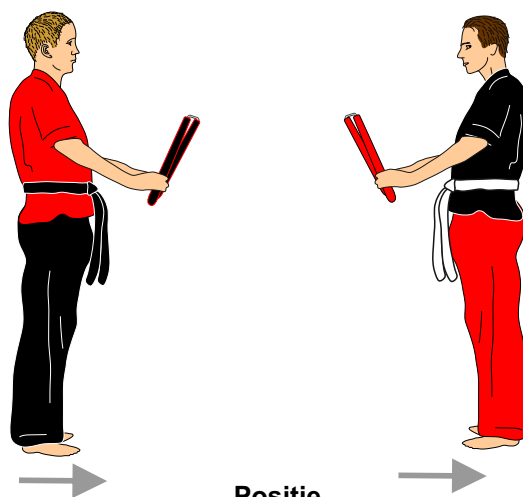
Draai (pivot)



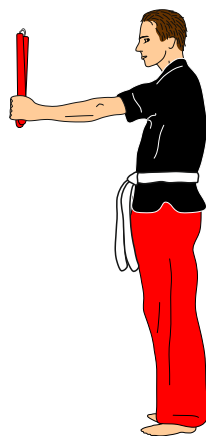
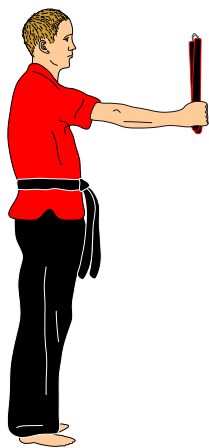
Draai-tegenactie



Positie



Positie



Presentatie van de nunchaku



Positie



Groet

**Rol van de
Verdediger**

Positie


**Rol van de
Aanvaller**

Positie



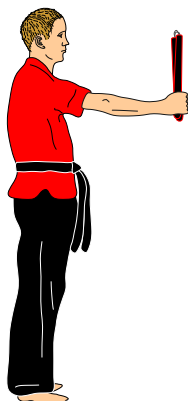
Groet



Groet



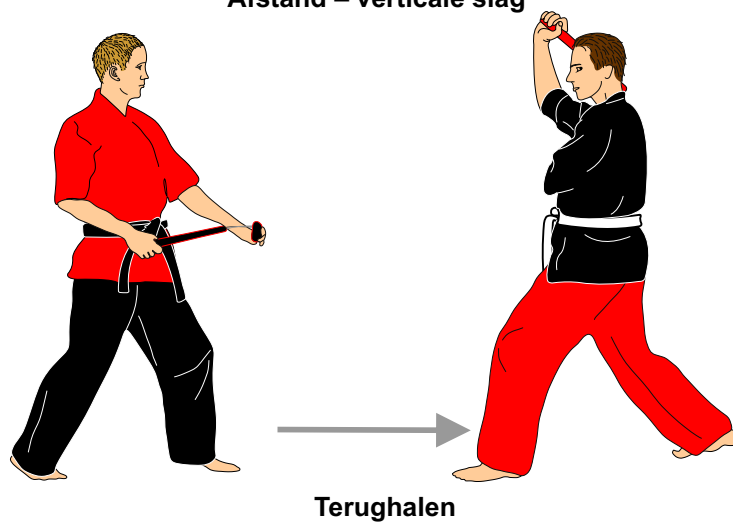
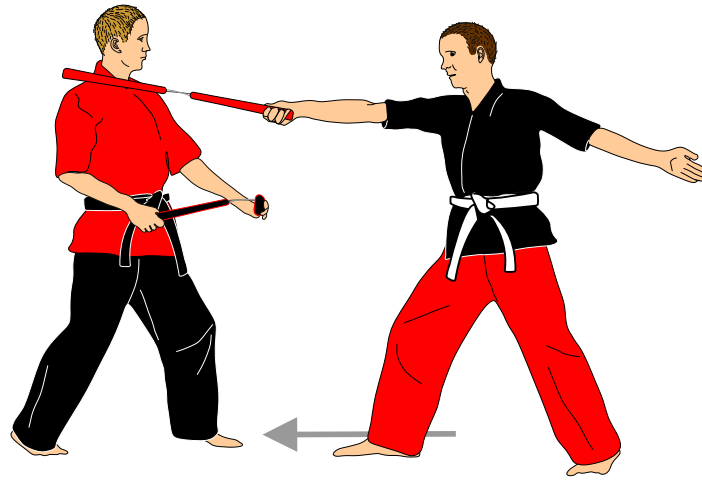
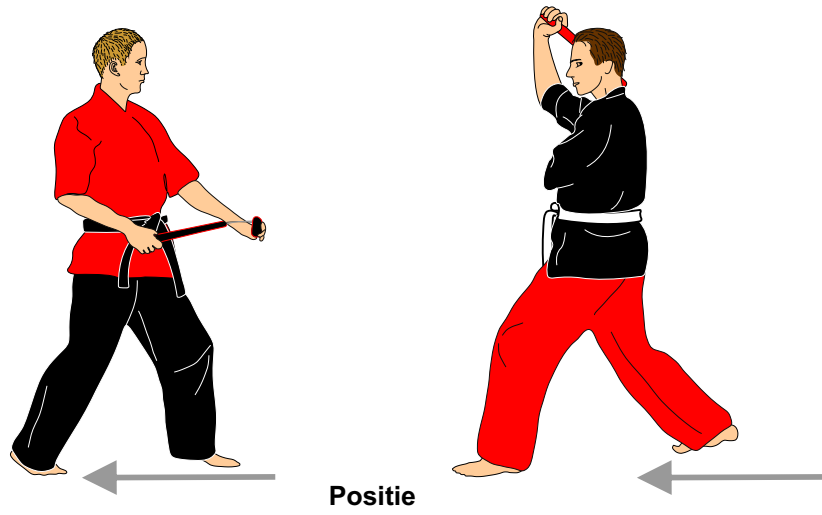
Presentatie van de nunchaku



Presentatie van de nunchaku


Aankondiging:
Zesde combinatie – verdediger

Aankondiging:
Zesde combinatie – aanvaller



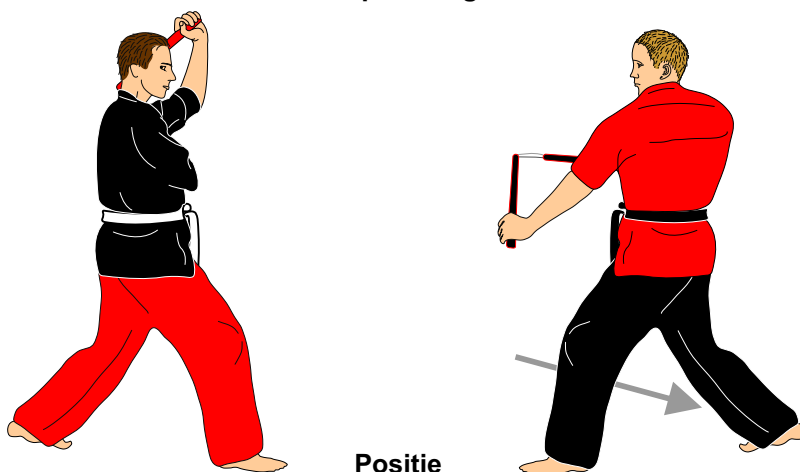
Draai (pivot)



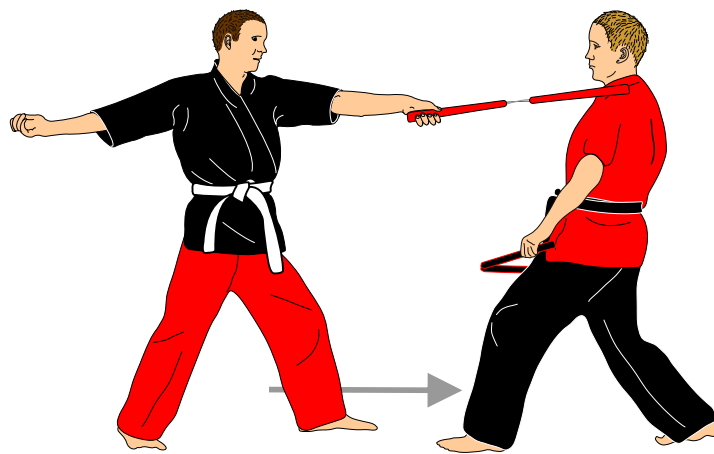
Draai-tegenactie



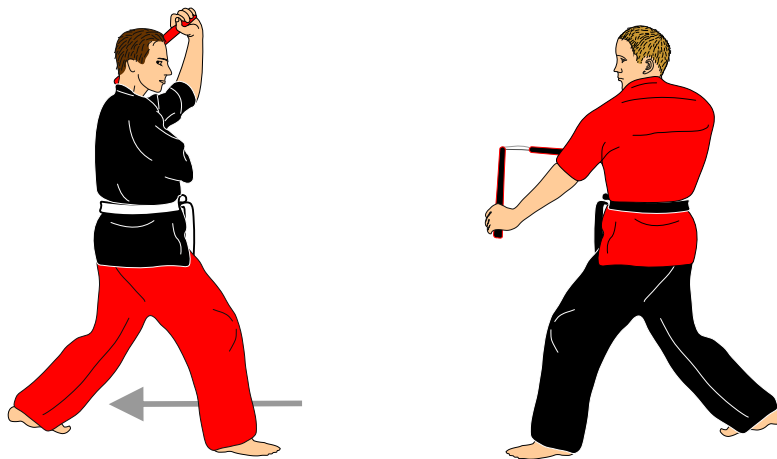
Verplaatsing



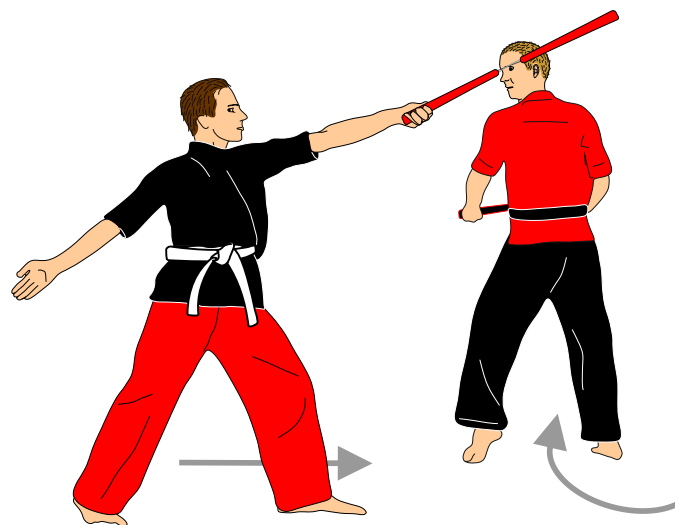
Positie



Afstand – verticale slag



Terughalen



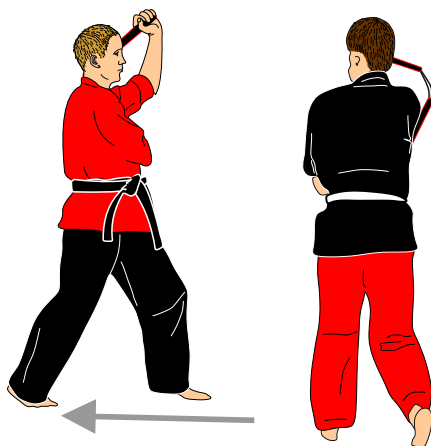
Ontwijking – verticale slag



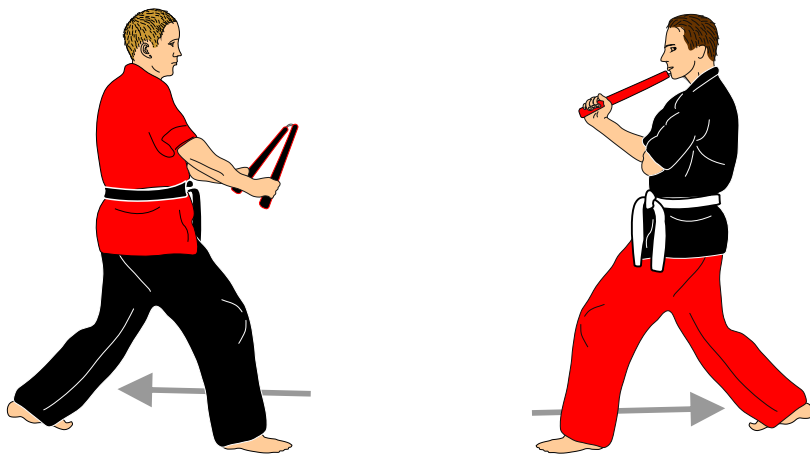
Pivot



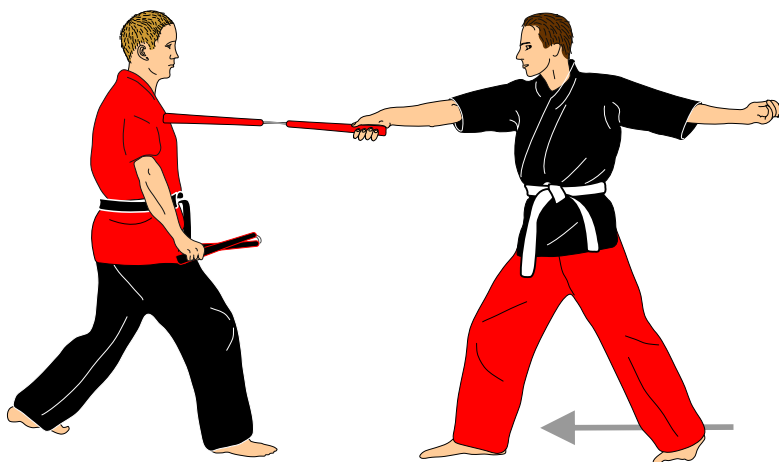
Draai-tegenactie



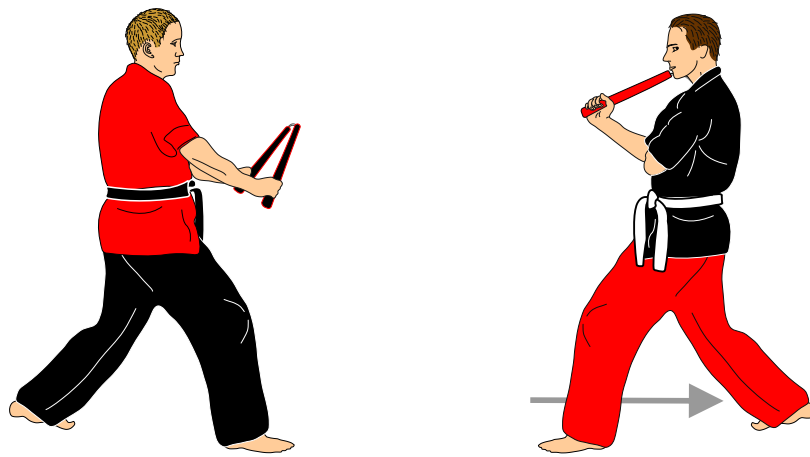
Verplaatsing



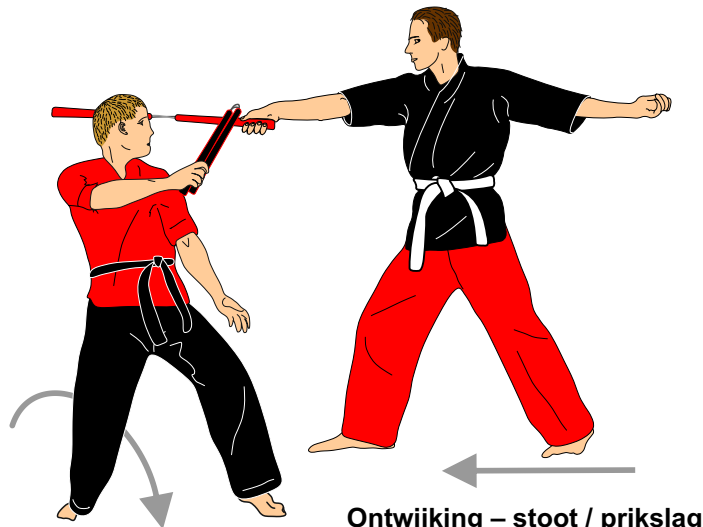
Positie



Afstand – stoot / prikslag



Terughalen



Ontwijking – stoot / prikslag



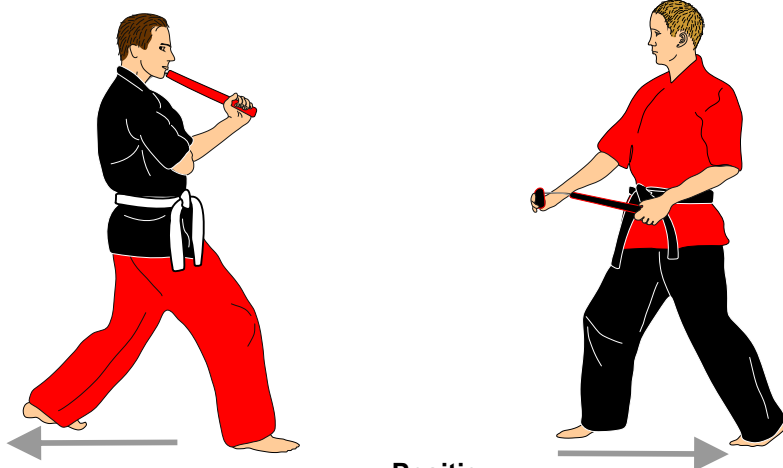
Draai (pivot)



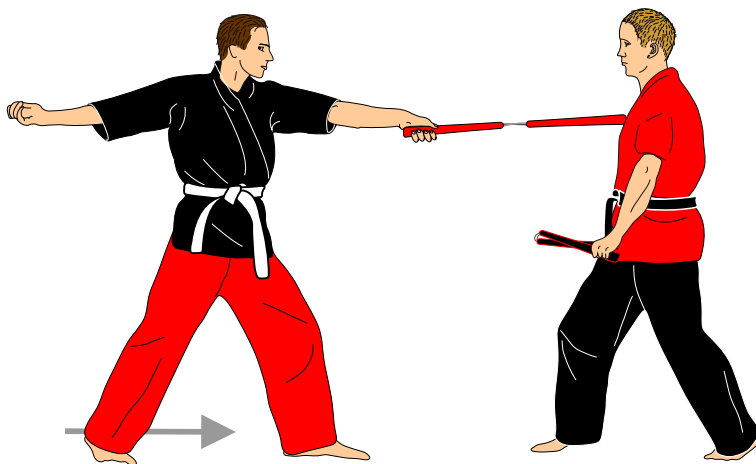
Draai-tegenactie



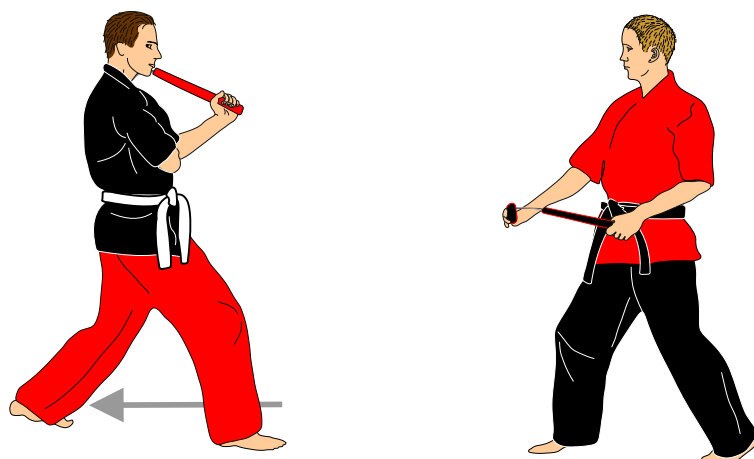
Verplaatsing



Positie



Afstand – stoot / prikslag



Terughalen



Ontwijking – stoot / prikslag



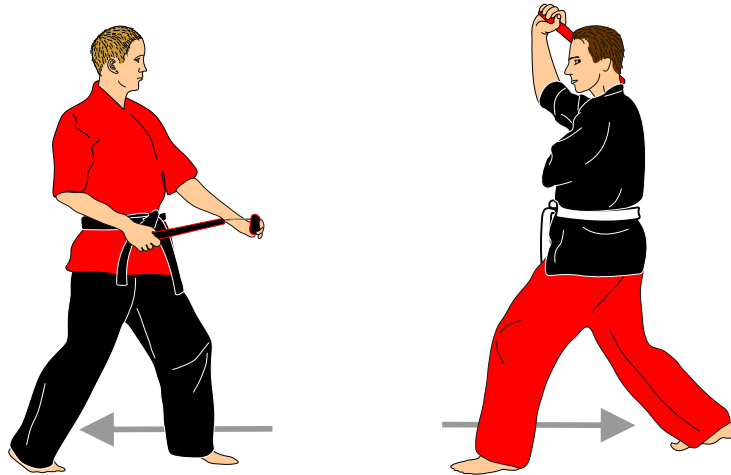
Draai (pivot)



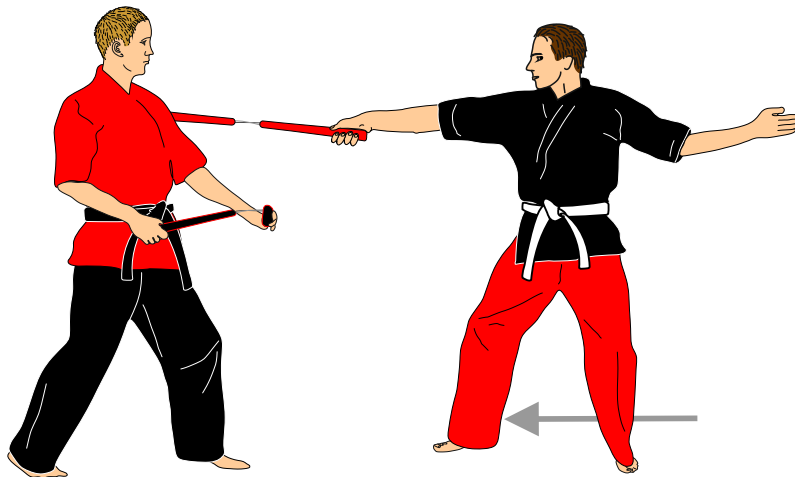
Draai-tegenactie



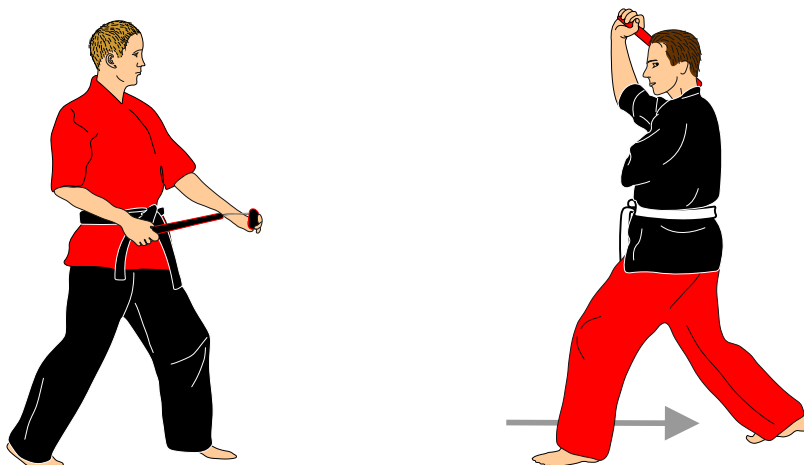
Verplaatsing



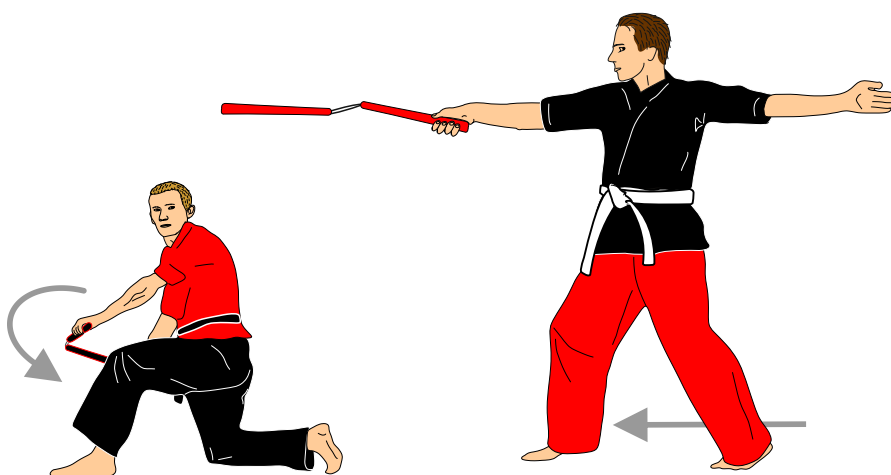
Positie



Afstand – horizontale slag



Terughalen



Ontwijking – horizontale slag



Draai-tegenactie



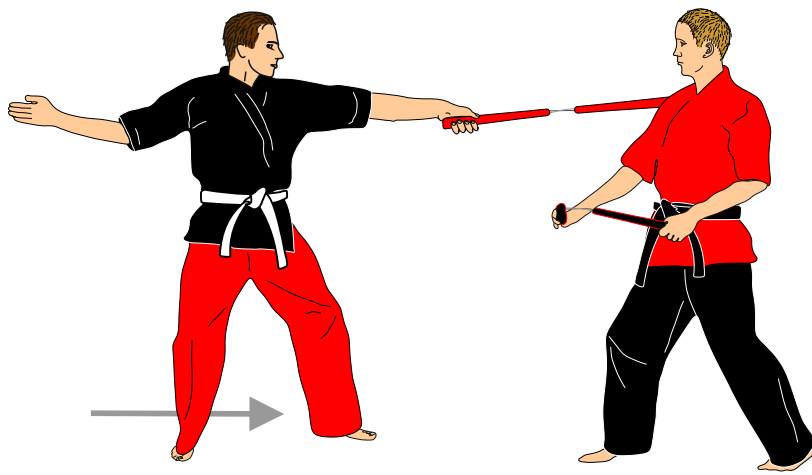
Voorwaartse rol



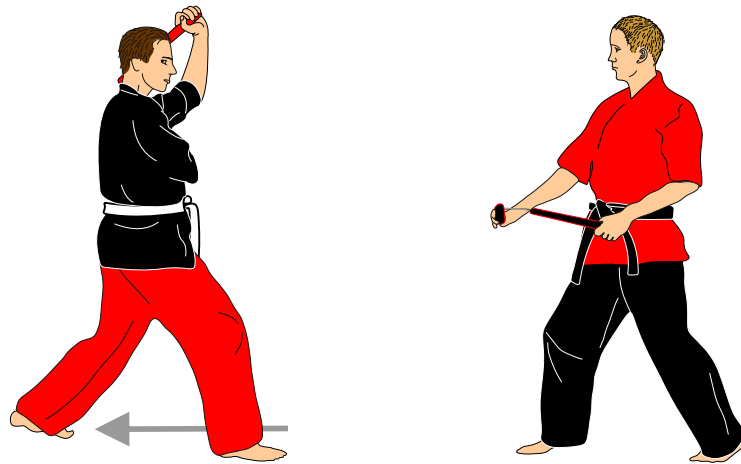
Verplaatsing



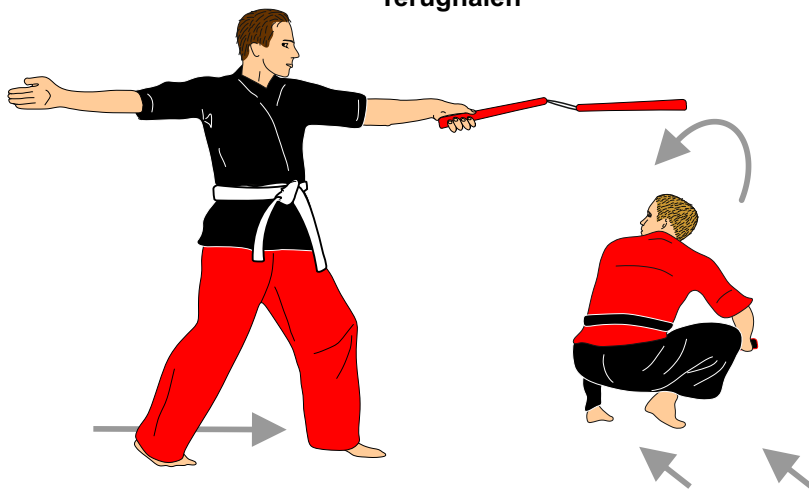
Positie



Afstand – horizontale slag



Terughalen



Ontwijking – horizontale slag



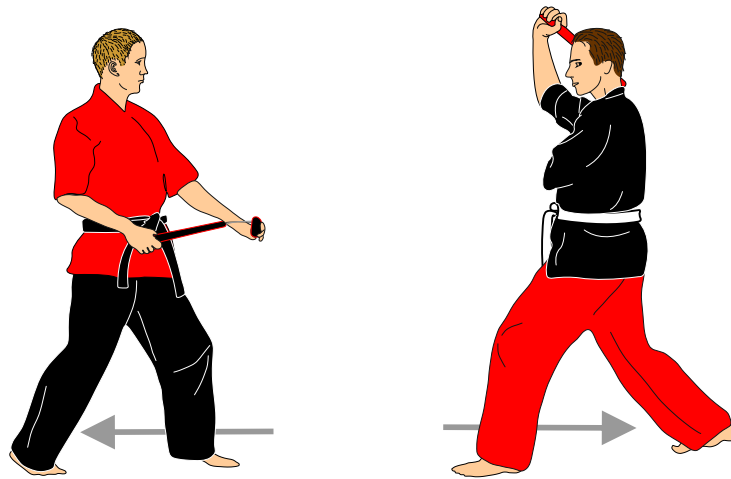
Jumping counterattack



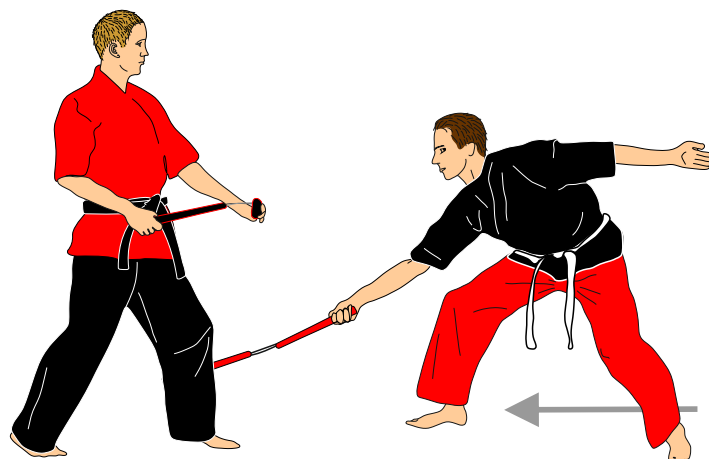
Verplaatsing



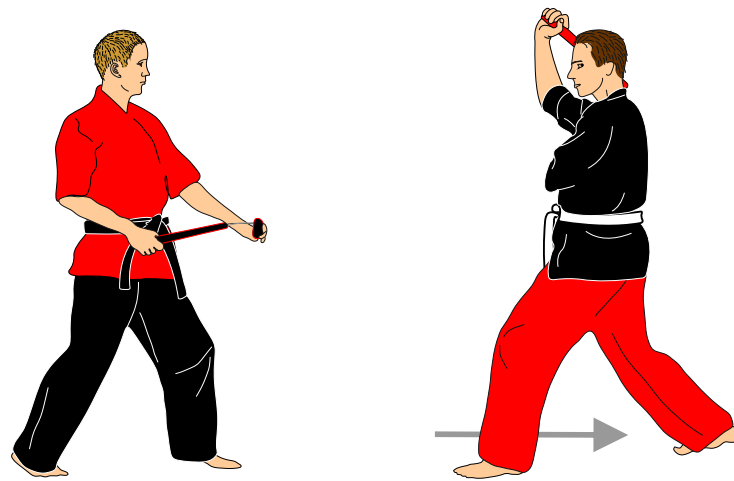
Verplaatsing



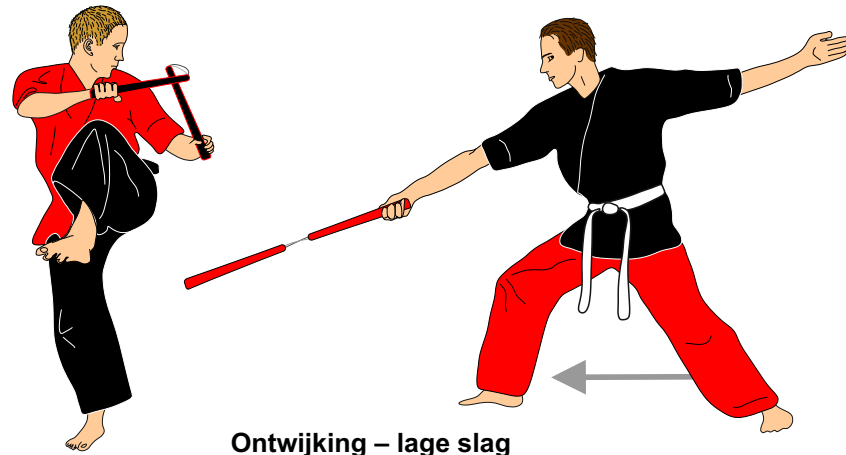
Positie



Afstand – lage slag



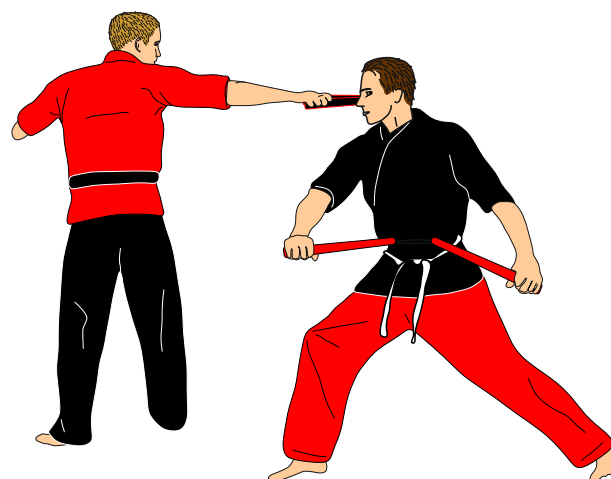
Terughalen



Ontwijking – lage slag



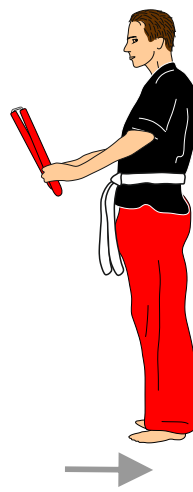
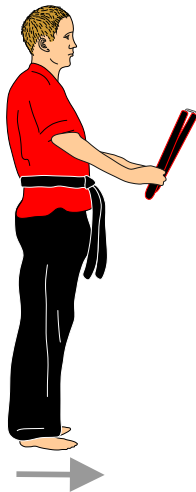
Draai (pivot)



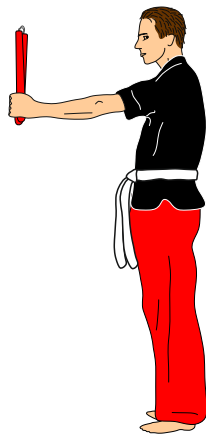
Draai-tegenactie



Positie



Positie



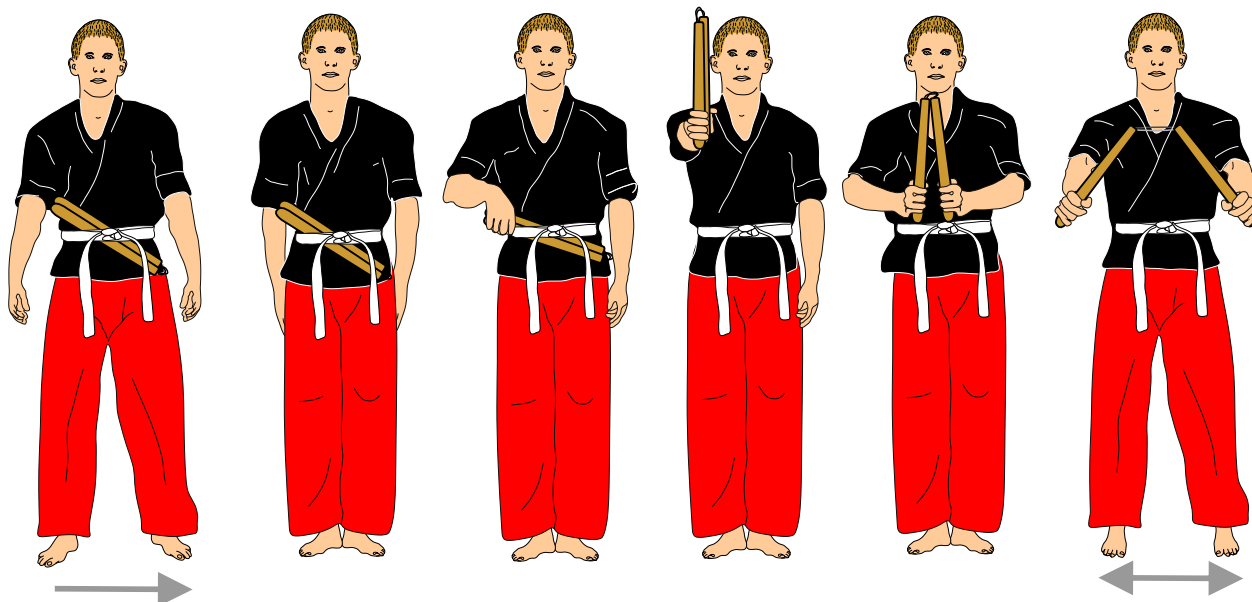
Presentatie van de nunchaku



Position



Groet

1 – Aankondiging: **Kata de base découpé** – saluez – prêt1b – Aankondiging: **Kata de base** – saluez – prêt**Vorm 1: Kata de base – découpé**

In deze vorm wordt de kata uitgevoerd in afzonderlijke segmenten. Tussen elke techniek kan de instructeur of examiner een telling geven.

Dit maakt het mogelijk om de technieken op telling uit te voeren.

De term *découpé* betekent hier: in delen gesneden, zoals een puzzel die uit losse stukken bestaat.

De naam van de kata wordt eerst aangekondigd door de examiner, gevolgd door de groet.

Vorm 1b: Kata de base – enchaînement

In deze vorm wordt de kata zelfstandig gepresenteerd, inclusief aankondiging en groet.

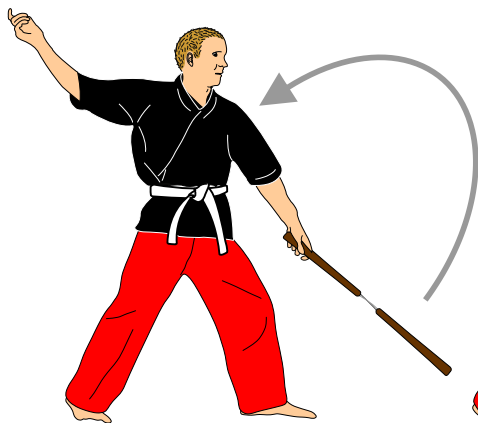
De bewegingen en overgangen moeten vloeiend en continu zijn, waarbij de kracht vanuit de benen wordt gegenereerd.

Om de kata ritmisch en gecontroleerd te houden, zijn enkele korte momenten van rust of ontspanning toegestaan.

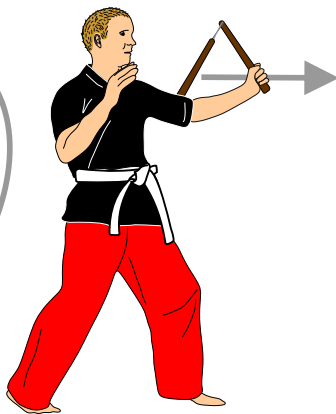
Deze vinden plaats aan het einde van een reeks of na een impact op het doel. Zo wordt voorkomen dat de kata als één sprint wordt uitgevoerd en ontstaat een afwisseling van spanning en ontspanning.

Tijdens de kata worden twee kiai uitgevoerd.

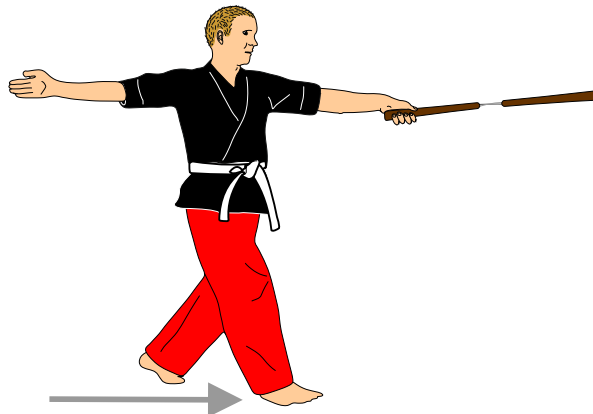
Na elke kiai is er een moment voor ademhaling, zodat ritme en energie behouden blijven.



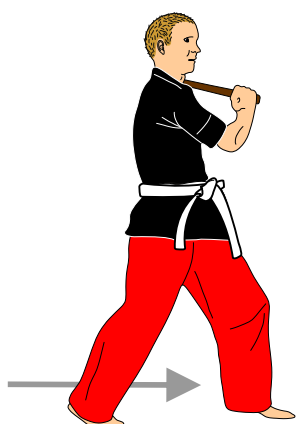
2 – Frappe verticale remontante



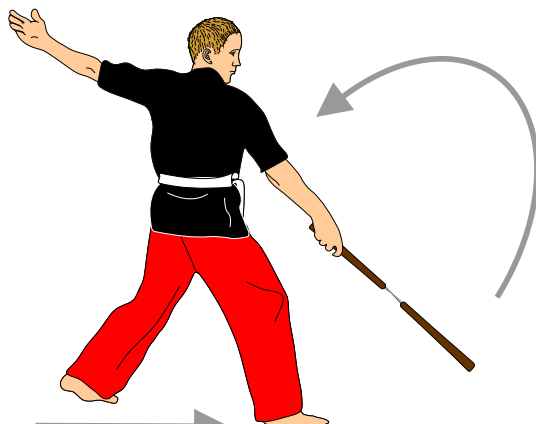
3 – Garde triceps



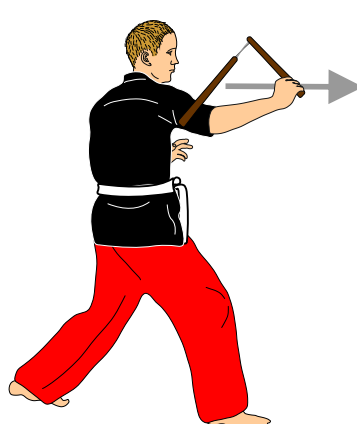
4 – Frappe piquée



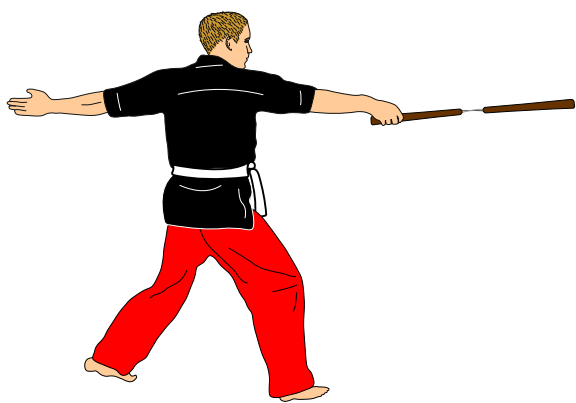
5 – Garde triceps



6 – Garde côté (haute)



7 – Frappe verticale remontante



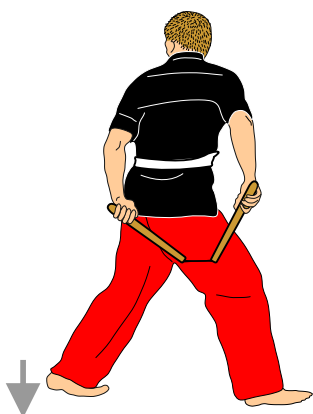
8 – Frappe piquée



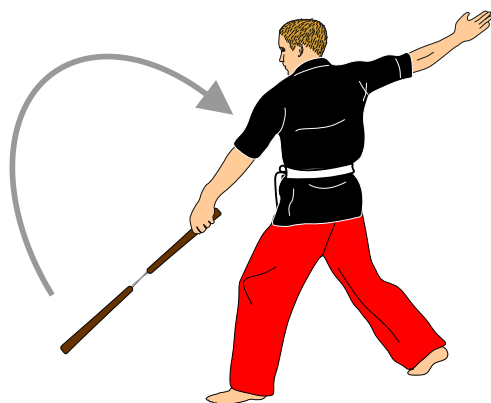
9 – Garde à l'aisselle



10 – Pivot



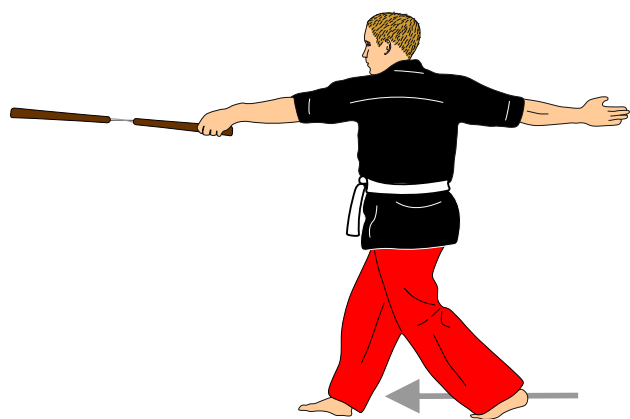
11 – Avec changement de mains



12 – Frappe verticale remontante



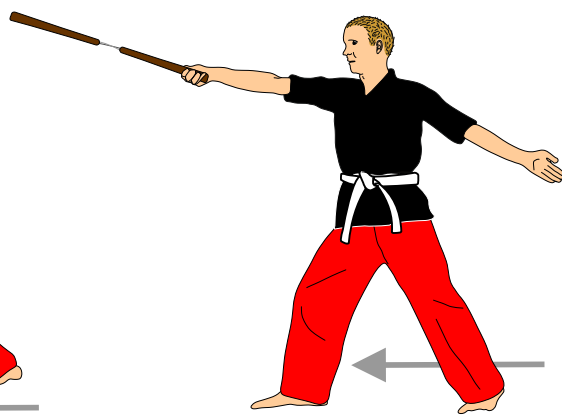
13 – Garde triceps



14 – Frappe piquée



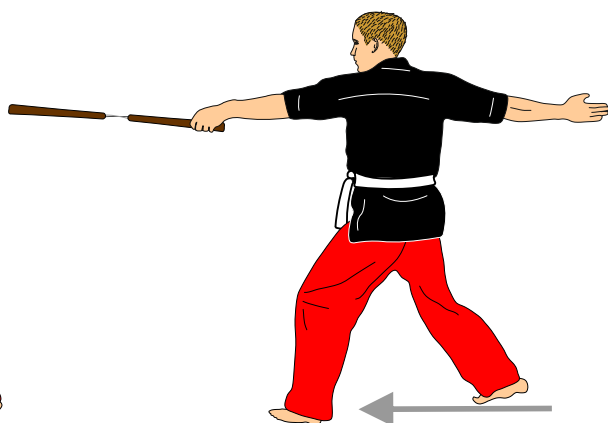
15 – Garde à l'épaule



16 – Frappe verticale



17 – Frappe latérale



18 – Frappe latérale



19 – Garde croisée flanc



20 – Pivot



21 – Frappe verticale remontante



22 – Garde triceps



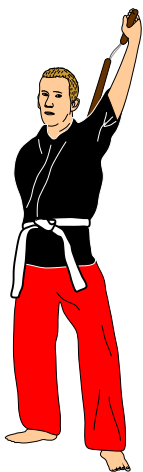
23 – Frappe piquée



24 – Garde derrière le dos



25 – Pivot



26 – Garde derrière le dos



27 – Frappe verticale



28 – Garde derrière le dos



29 – Frappe piquée



30 – Garde frontale



31 – Garde triceps



32 – Frappe latérale



33 – Garde croisée



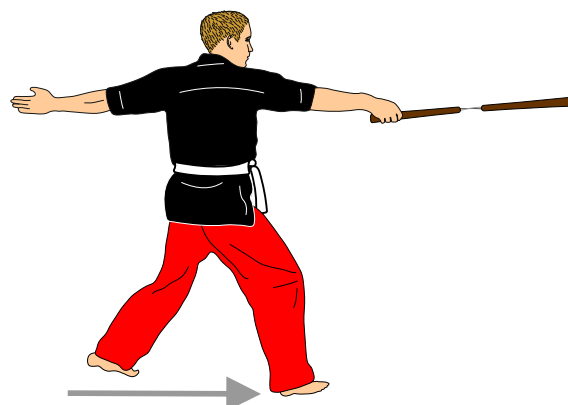
34 – Pivot



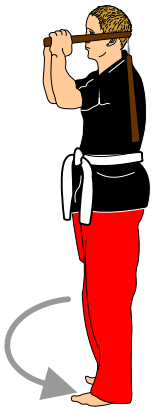
35 – Frappe verticale



36 – Garde derrière le dos



37 – Frappe latérale



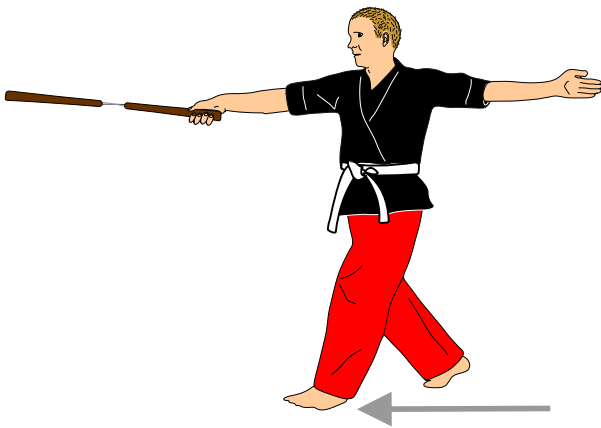
38 – Changement de mains



39 – Frappe verticale



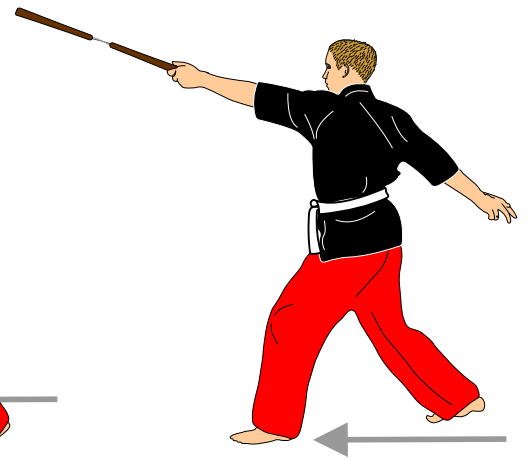
40 – Garde derrière le dos



41 – Frappe piquée



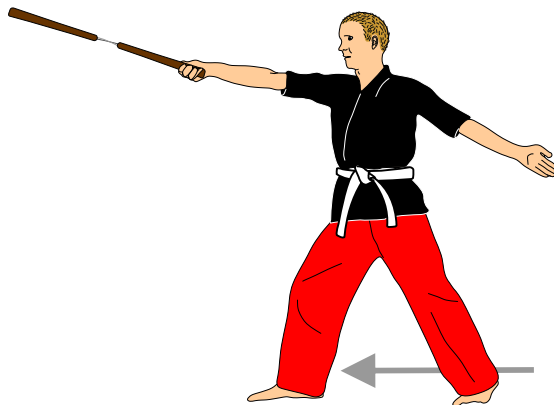
42 – Garde croisée



43 – Frappe verticale



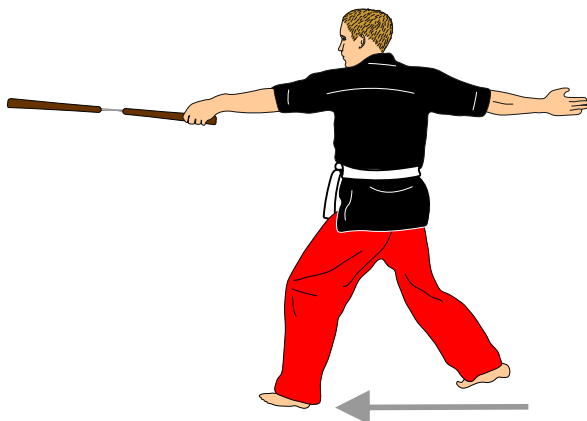
44 – Garde côté



45 – Frappe verticale



46 – Garde à l'épaule



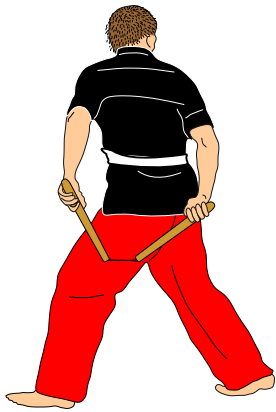
47 – Frappe piquée kiai



48 – Garde à l'aisselle



49 – Pivot



50 – Changement de mains



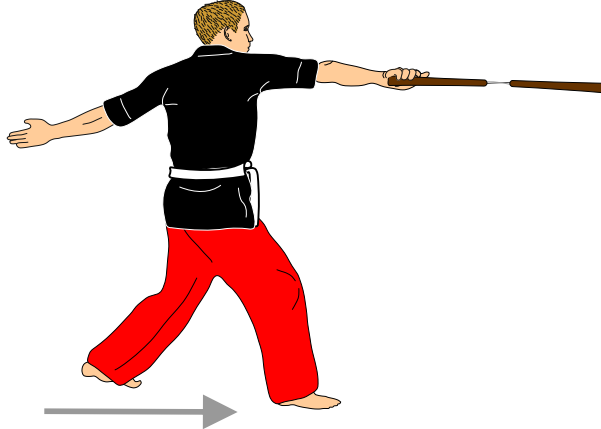
51 – Frappe verticale remontante



52 – Garde triceps



53 – Garde derrière la taille



54 – Frappe latérale



55 – Garde triceps



56 – Frappe verticale



57 – Garde à l'épaule



58 – Frappe verticale



59 – Garde à l'épaule



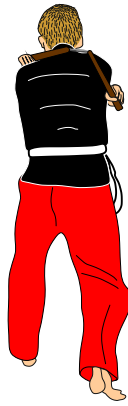
60 – Frappe latérale



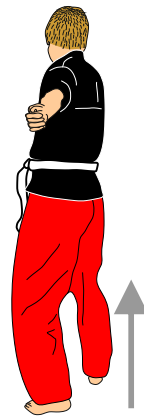
61 – Garde croisée



62 – Frappe latérale



63 – Garde croisée



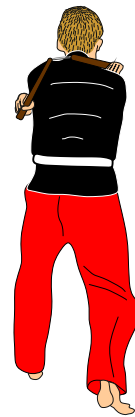
64 – Frappe latérale



65 – Garde croisée



66 – Frappe latérale



67 – Garde croisée



68 – Pivot



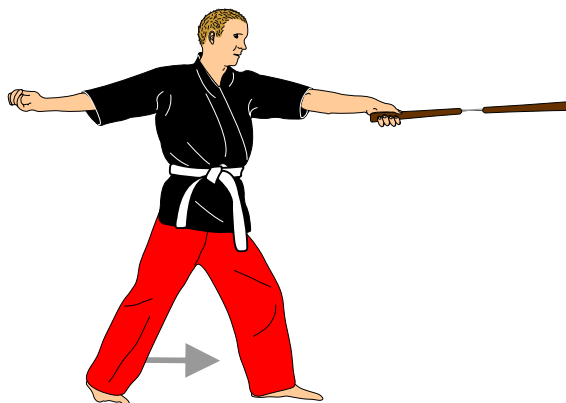
69 – Frappe verticale remontante



70 – Garde triceps



71 – Frappe verticale, garde à l'épaule



72 – Frappe latérale



73 – Garde croisée



74 – Garde à l'épaule



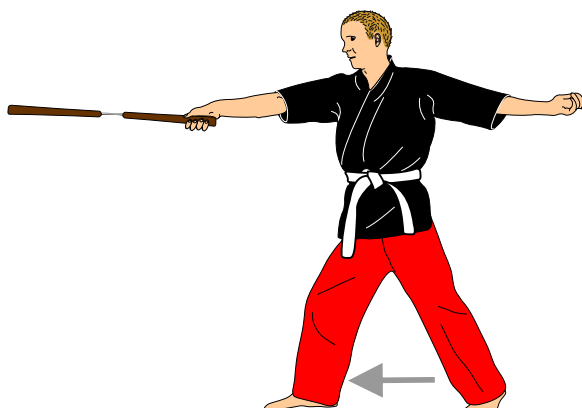
75 – Pivot



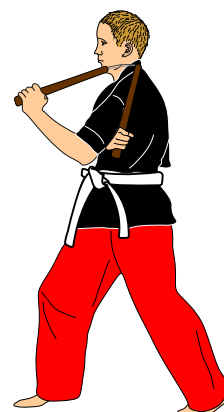
76 – Garde frontale (base)



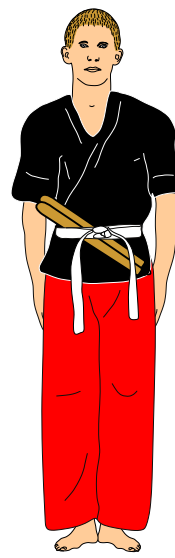
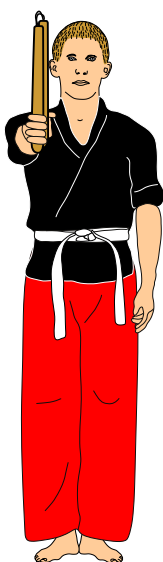
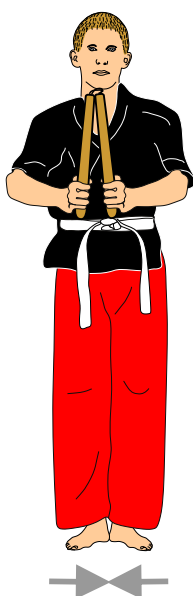
77 – Frappe verticale, garde derrière le dos



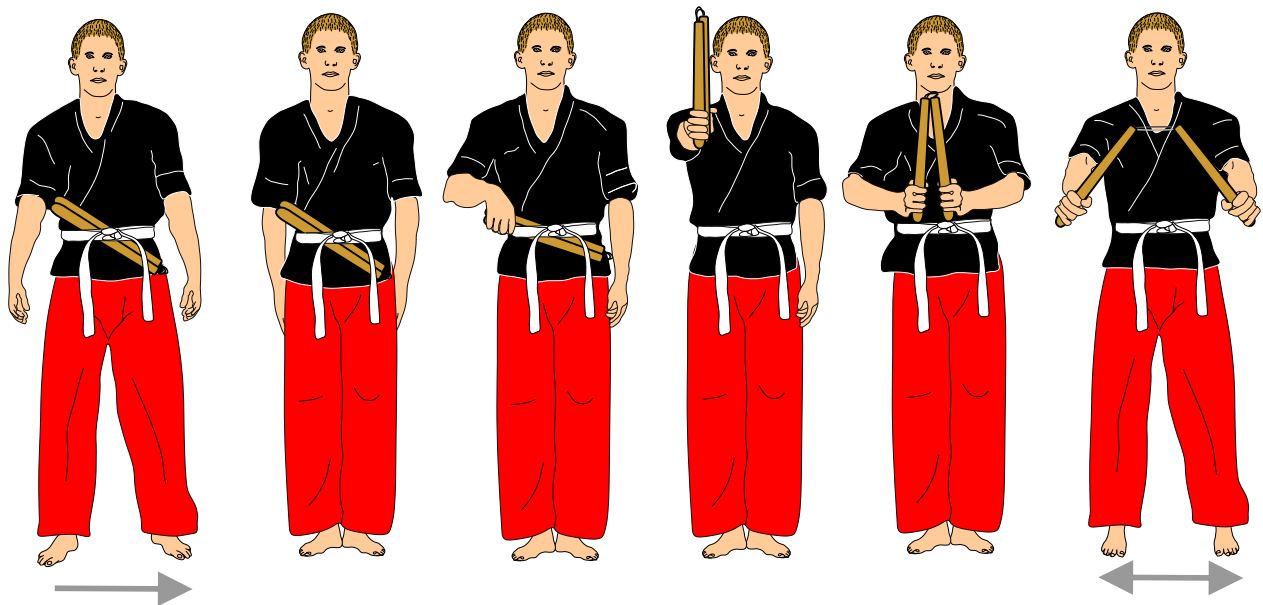
78 – Frappe verticale kiai



79 – Garde à l'épaule



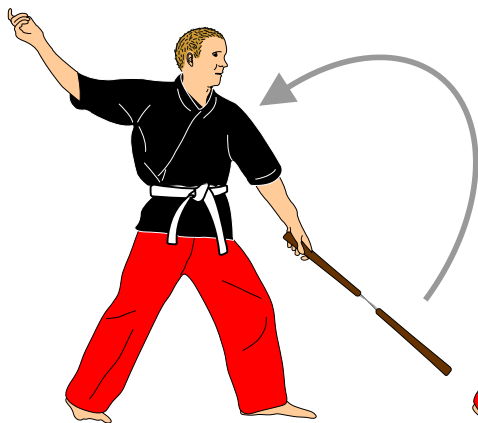
80 – Prêt – saluez



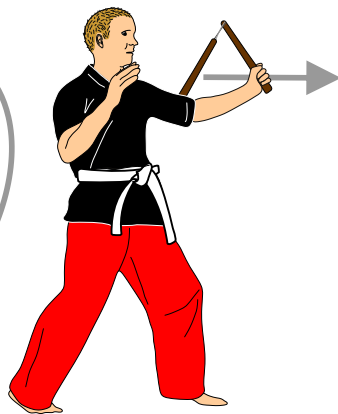
1 – Aankondiging: Kata supérieur – saluez – prêt

Kata supérieur

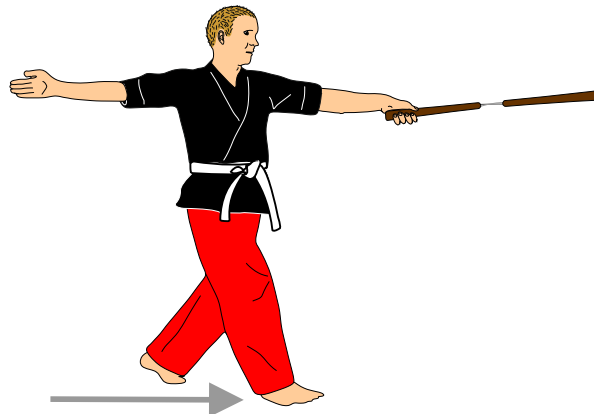
Kata Supérieur volgt dezelfde basisstructuur en vorm als Kata de Base, maar bevat verschillende aanpassingen en uitbreidingen. In deze kata worden ontwijkingen, blokkeringen en tegenaanvallen toegevoegd, wat het moeilijkheidsniveau aanzienlijk verhoogt. De nadruk ligt op timing, controle, continuïteit van beweging en de correcte integratie van verdediging en aanval.



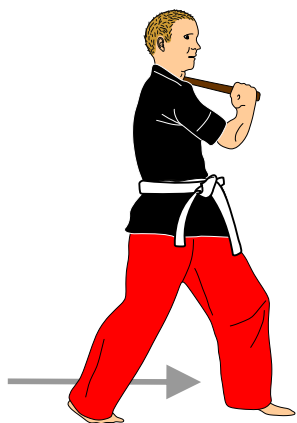
2 – Frappe verticale remontante



3 – Garde triceps



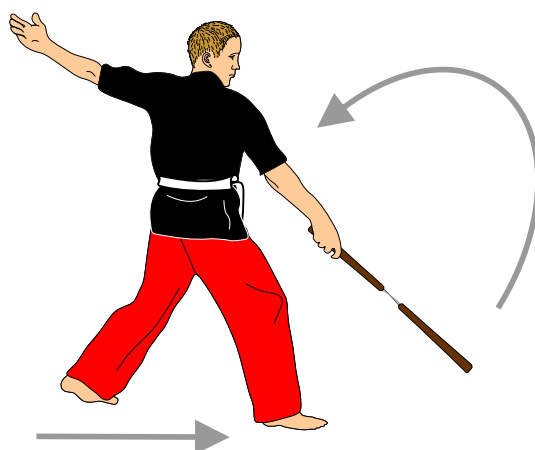
4 – Frappe piquée



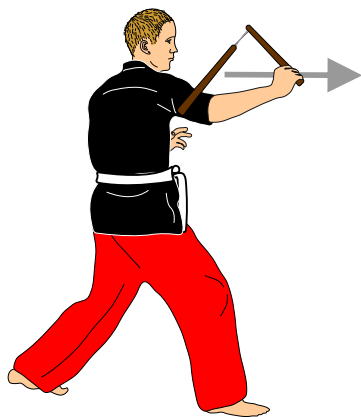
5 – Garde côté (haute)



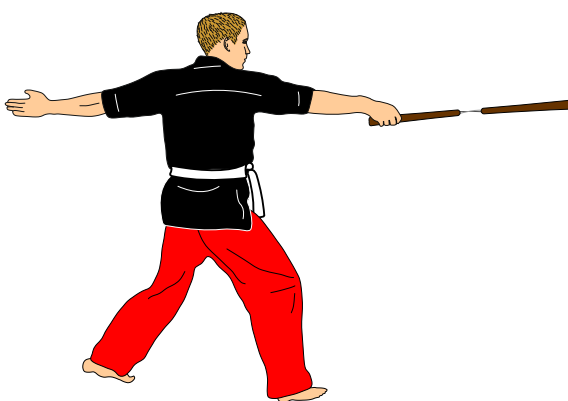
6 – Esquive basse



7 – Frappe verticale remontante



8 – Garde triceps



9 – Frappe piquée



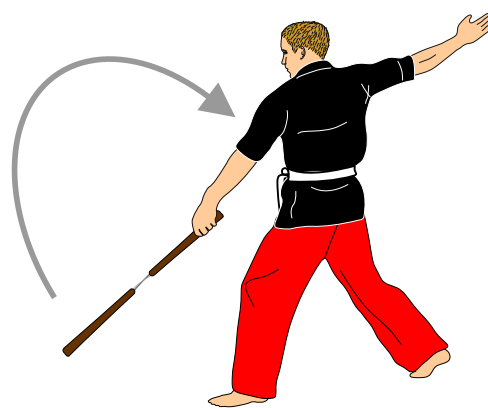
10 – Garde à l'aisselle



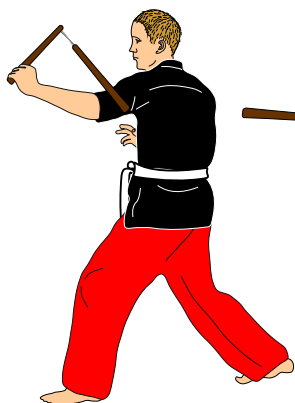
11 – Pivot



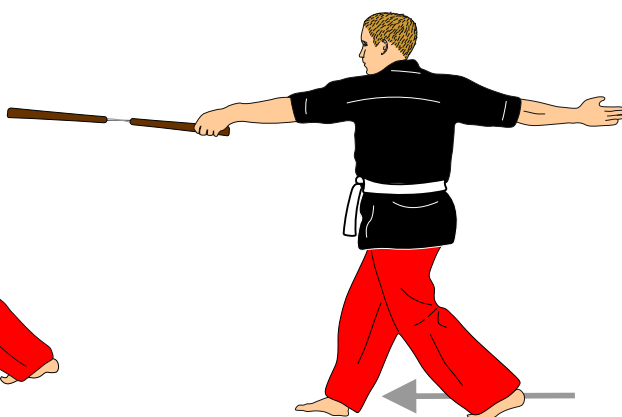
12 – Avec changement de mains



13 – Frappe verticale remontante



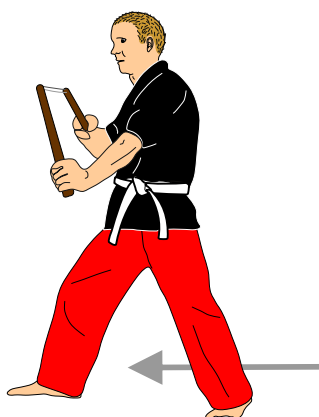
14 – Garde triceps



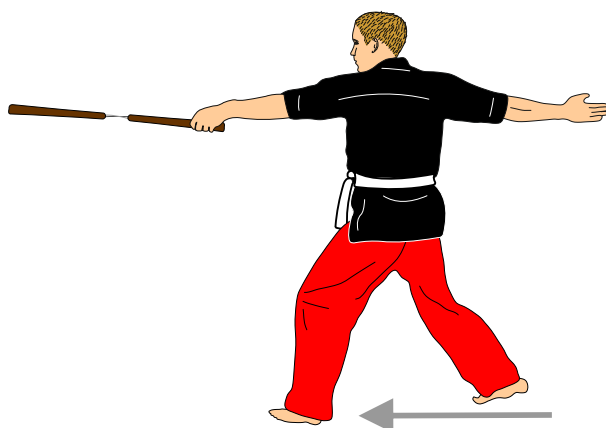
15 – Frappe piquée



16 – Garde à l'épaule



17 – Blocage latéral



18 – Frappe latérale



19 – Garde croisée flanc



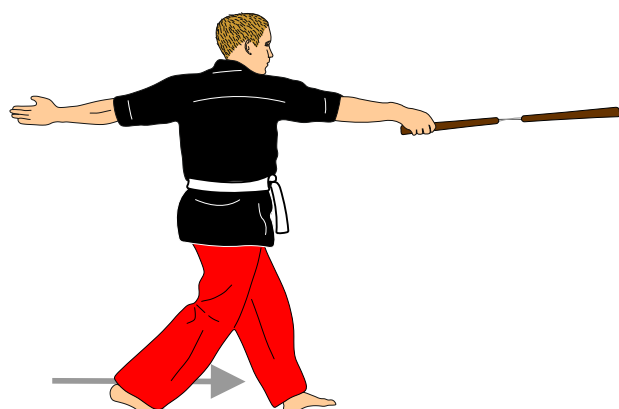
20 – Pivot



21 – Frappe verticale remontante



22 – Garde triceps



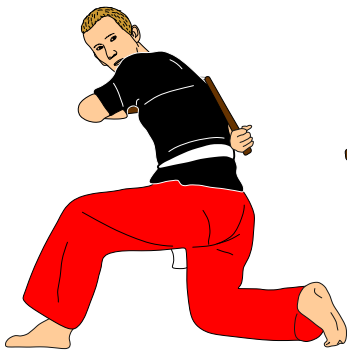
23 – Frappe piquée



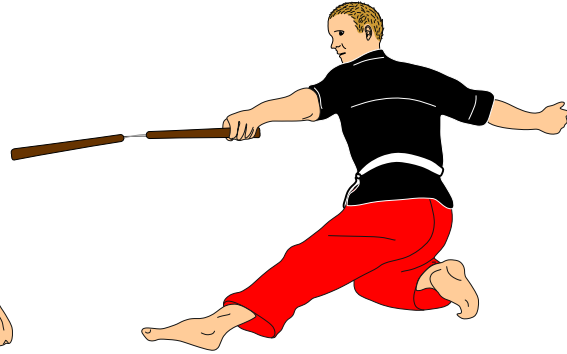
24 – Garde derrière le dos



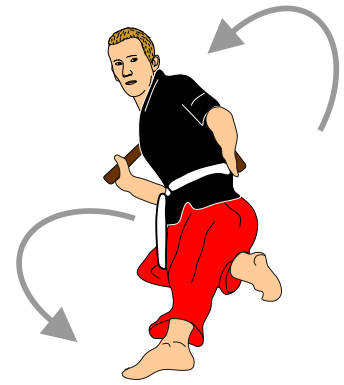
25 – Regard à droite



26 – Esquive basse avec pivot



27 – Frappe latérale



28 – Garde derrière le dos



29 – Frappe verticale remontante



30 – Garde triceps



31 – Frappe piquée



32 – Garde frontale



33 – Arrachage



34 – Frappe latérale



35 – Garde croisée cou



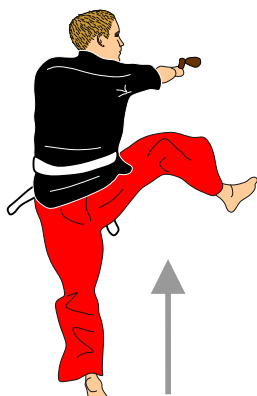
36 – Pivot



37 – Frappe verticale



38 – Garde derrière le dos



39 – Saut



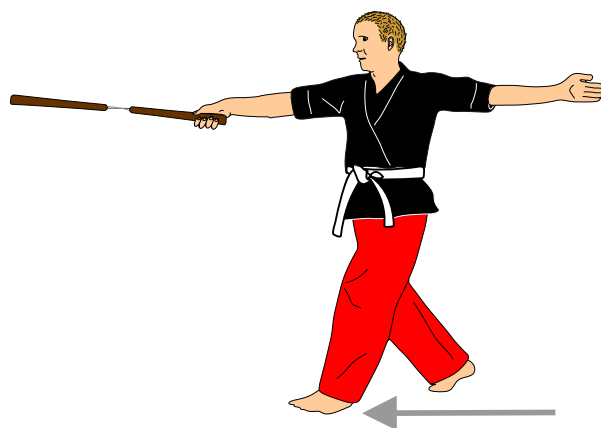
40 – Changement de mains



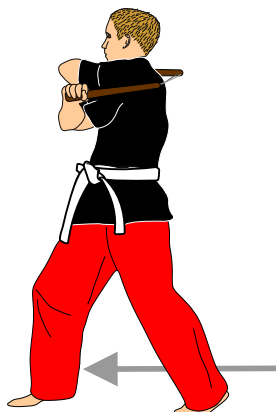
41 – Frappe verticale arrière



42 – Garde derrière le dos



43 – Frappe piquée



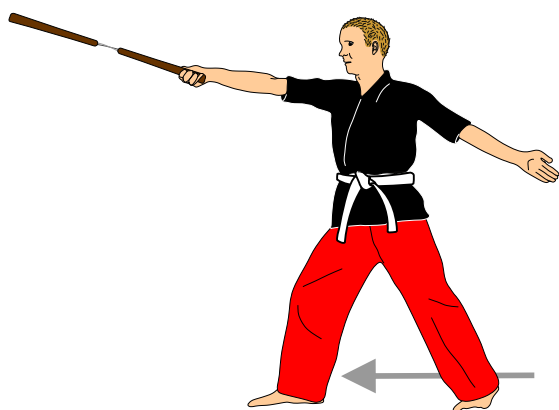
44 – Garde croisée



45 – Frappe verticale



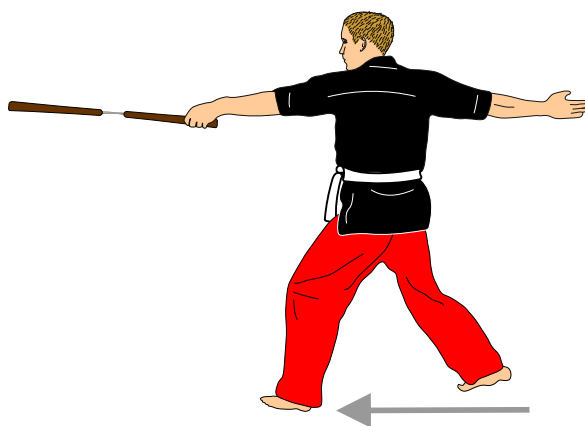
46 – Garde côté



47 – Frappe verticale



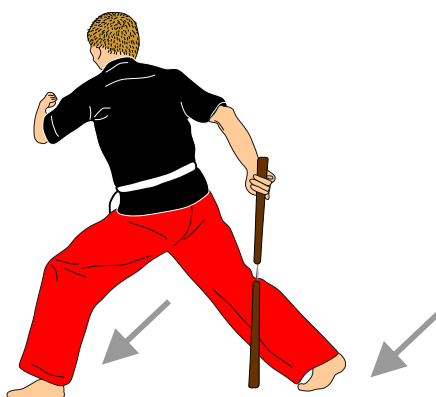
48 – Garde à l'épaule



49 – Frappe piquée kiai



50 – Garde à l'aisselle



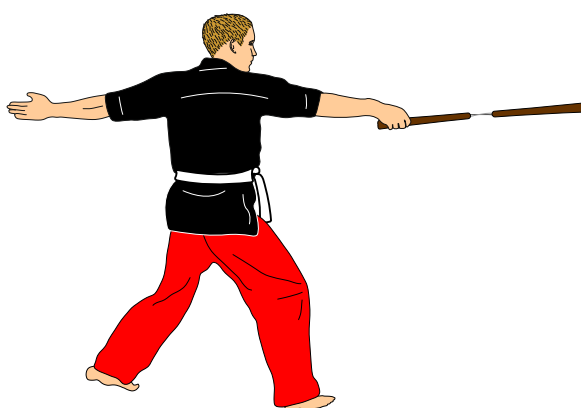
51 – Esquive



52 – Frappe latérale et contre



53 – Garde triceps



54 – Frappe latérale



55 – Garde frontale



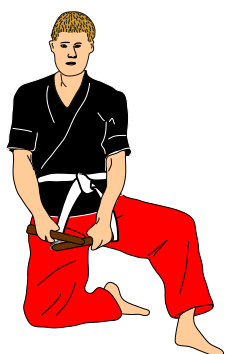
56 – Esquive basse pivot



57 – Revers latéral



58 – Préparation



59 – Frappe courte verticale kiai



60 – Regard à gauche



61 – Regard à droite



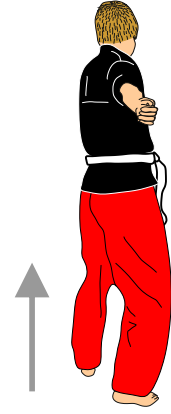
62 – Garde triceps



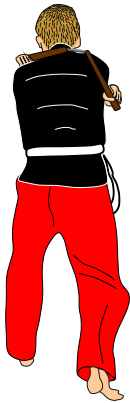
63 – Frappe latérale



64 – Garde croisée



65 – Frappe latérale



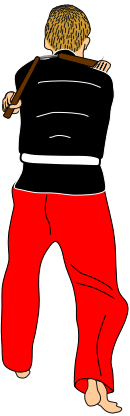
66 – Garde croisée



67 – Blocage haut



68 – Frappe latérale



69 – Garde croisée



70 – Regard à droite pivot



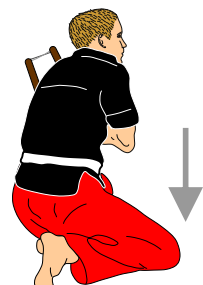
71 – Frappe verticale remontante



72 – Garde triceps



73 – Frappe verticale, garde à l'épaule



74 – Esquive basse



75 – Frappe courte latérale



76 – Regard pivot



77 – Préparation



78 – Garde frontale



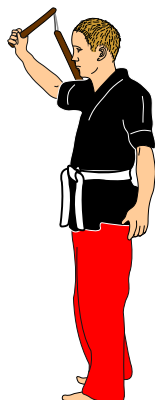
79 – Frappe verticale, garde derrière le dos



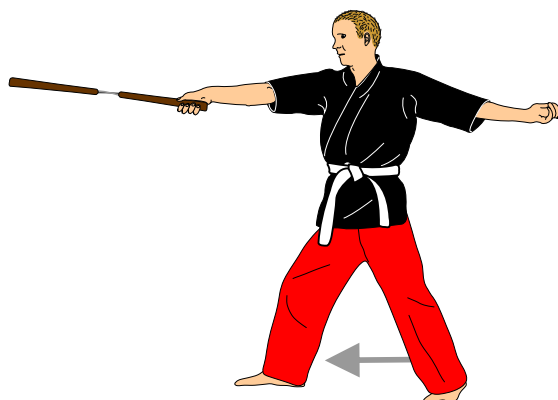
80 – Préparation



81 – Arrachage



82 – Garde triceps



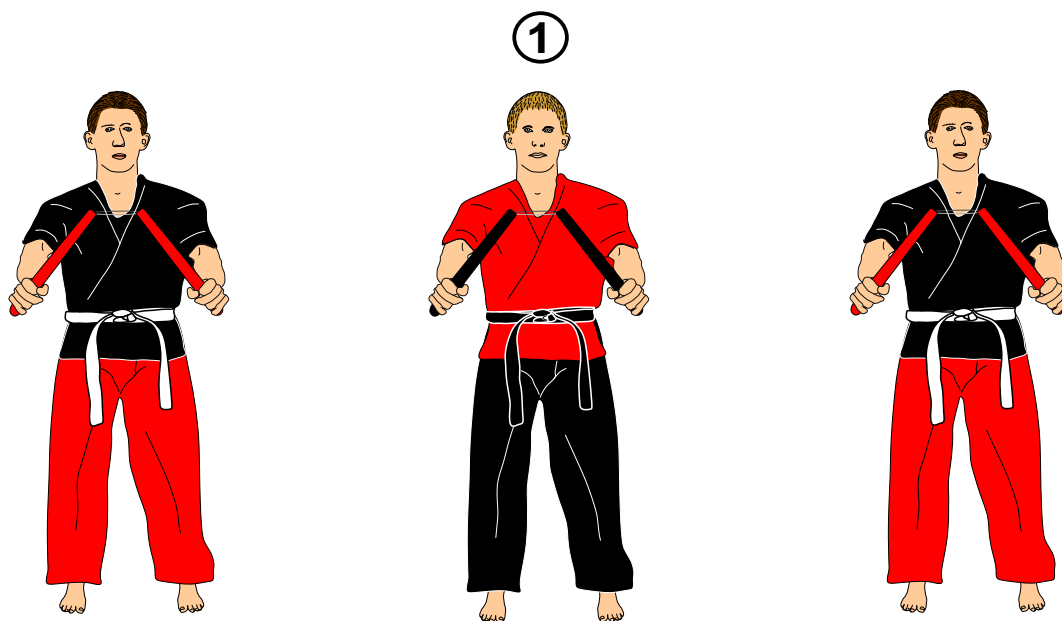
83 – Frappe verticale kiai



84 – Garde à l'épaule



85 – Prêt – saluez



1. Presentatie en groet met de partners van de Kata supérieur.

Aankondiging : Kata supérieur avec partenaire – saluez – prêt

Kata supérieur avec partenaire

Kata Supérieur met Partners

Kata supérieur avec partenaire volgt dezelfde fundamentele structuur als Kata supérieur, maar wordt uitgevoerd met partners die vóór de beoefenaar zijn opgesteld. Voor de veiligheid wordt gebruikgemaakt van een foam nunchaku (zacht kunststof). De vorm wordt bij voorkeur uitgevoerd met twee partners (één partner is mogelijk, maar vereist specifieke aanpassingen).

In deze uitvoering leren beoefenaars in real time te ontwijken, blokkeren en counteren tegen meerdere tegenstanders. Belangrijke elementen zijn timing, afstandsbeheer ten opzichte van de partners en het aanpassen aan soms onverwachte weerstand door blokkeringen of contact met een tegenstander. Deze weerstand beïnvloedt de baan en het herstel van de nunchaku en vereist voortdurende alertheid en controle.

Een essentieel aspect van deze kata is het leren samenwerken met partners en het bestuderen van verschillende gevechtssituaties vanuit meerdere perspectieven: zowel als hoofdbeoefenaar als in de rol van partner. Een geslaagde uitvoering is alleen mogelijk wanneer alle beoefenaars goed op elkaar zijn afgestemd. Timing, precisie en teamwork zijn fundamentele vereisten.

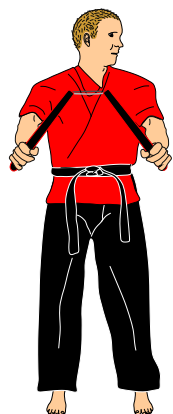
Een uitdaging op hoger niveau is het uitvoeren van deze kata met houten nunchaku, wat een vergevorderde mate van controle, verantwoordelijkheid en wederzijds vertrouwen vereist.

Kata supérieur avec partenaire is bovendien zeer geschikt voor demonstraties, waaronder uitvoeringen op muziek.

De bijbehorende illustraties dienen als algemene richtlijn voor de uitvoering en zijn niet bindend, zolang de structuur en essentie van Kata supérieur duidelijk herkenbaar blijven. Choreografische aanpassingen en partnertechnieken mogen vrij worden ingevuld.

In karate-terminologie staat deze werkwijze bekend als bunkai: de praktische interpretatie van een kata, waarbij de vorm een denkbeeldig gevecht voorstelt. Training op deze manier verdiept Kata supérieur (zonder partners), doordat technieken meer begrip, intentie en realistische expressie krijgen.

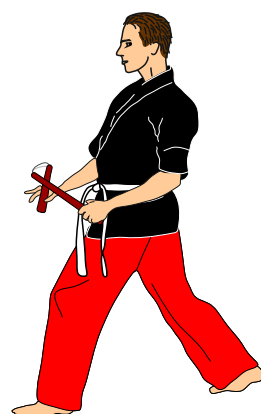
De benamingen van de technieken zijn te vinden onder Kata supérieur.



②

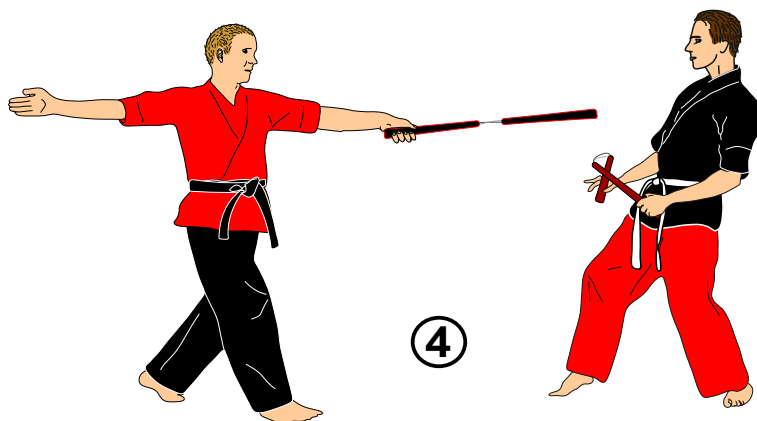


③



2. Je kijkt en ziet dat de eerste partner (tegenstander) te dicht nadert.

3. Je houdt hem op afstand.



④

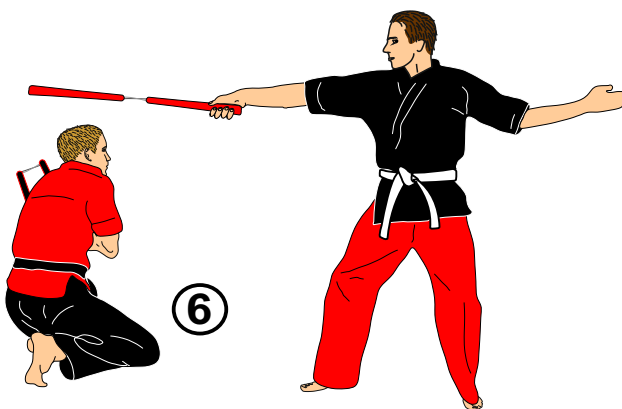
4. De tegenstander trekt zich terug.



⑤

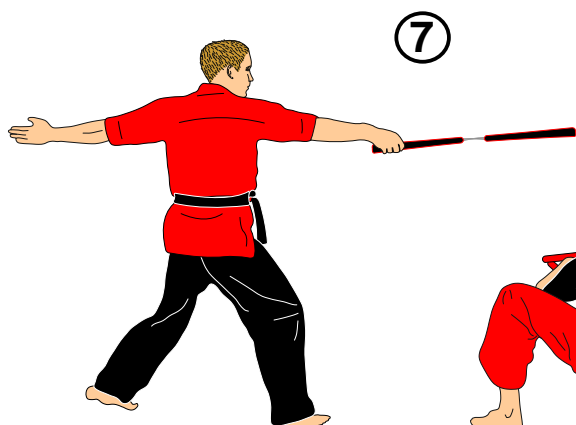


5. De tegenstander voert een horizontale slag uit.



⑥

6. Je ontwijkt.



⑦

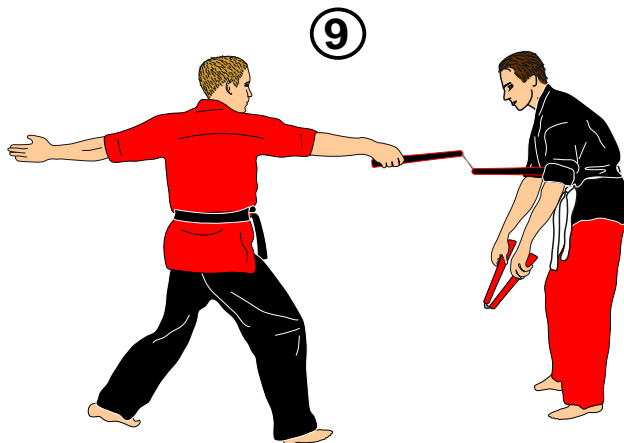
7. Je komt omhoog met een slag; de tegenstander ontwijkt jouw aanval.



⑧

8. Herstel.

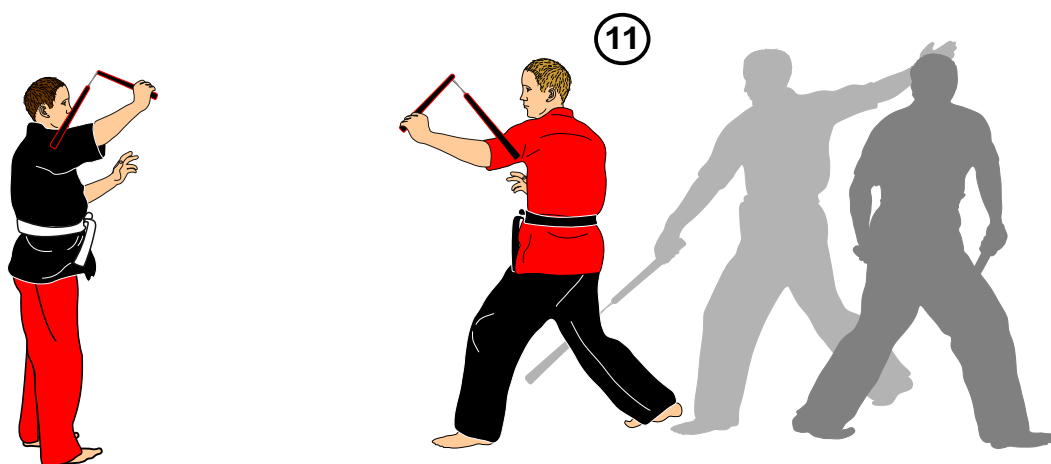




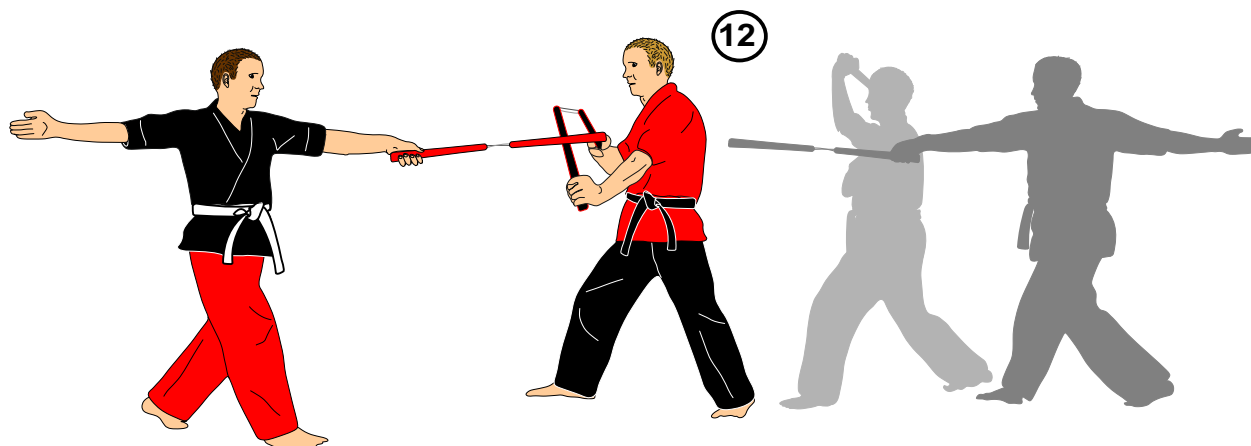
9. Je slaat de tegenstander.



10. Achter je toont zich de tweede tegenstander.

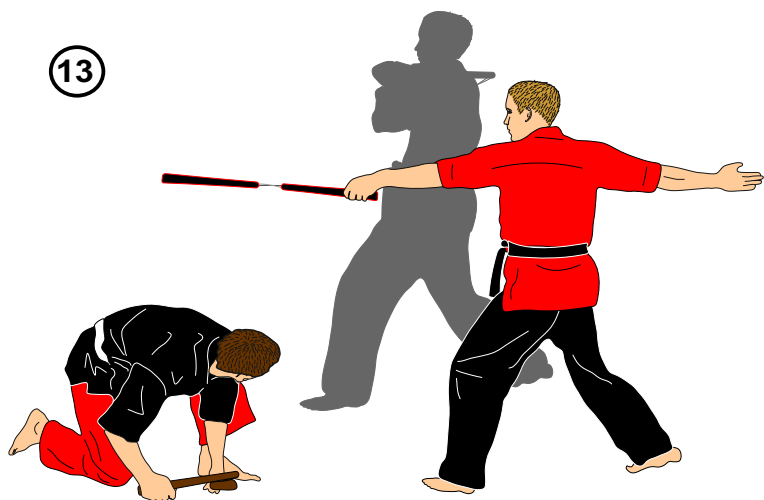


11. Je draait je om.



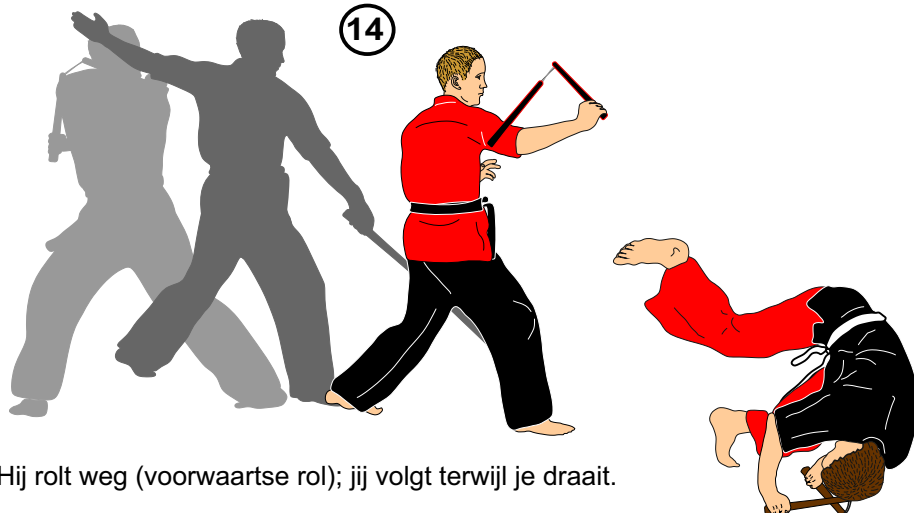
12. Hij valt aan en jij blokkeert.

13



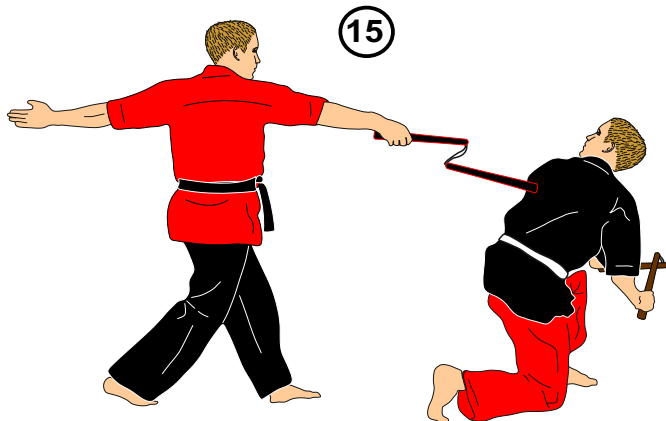
13. Je countert; hij ontwijkt.

14



14. Hij rolt weg (voorwaartse rol); jij volgt terwijl je draait.

15

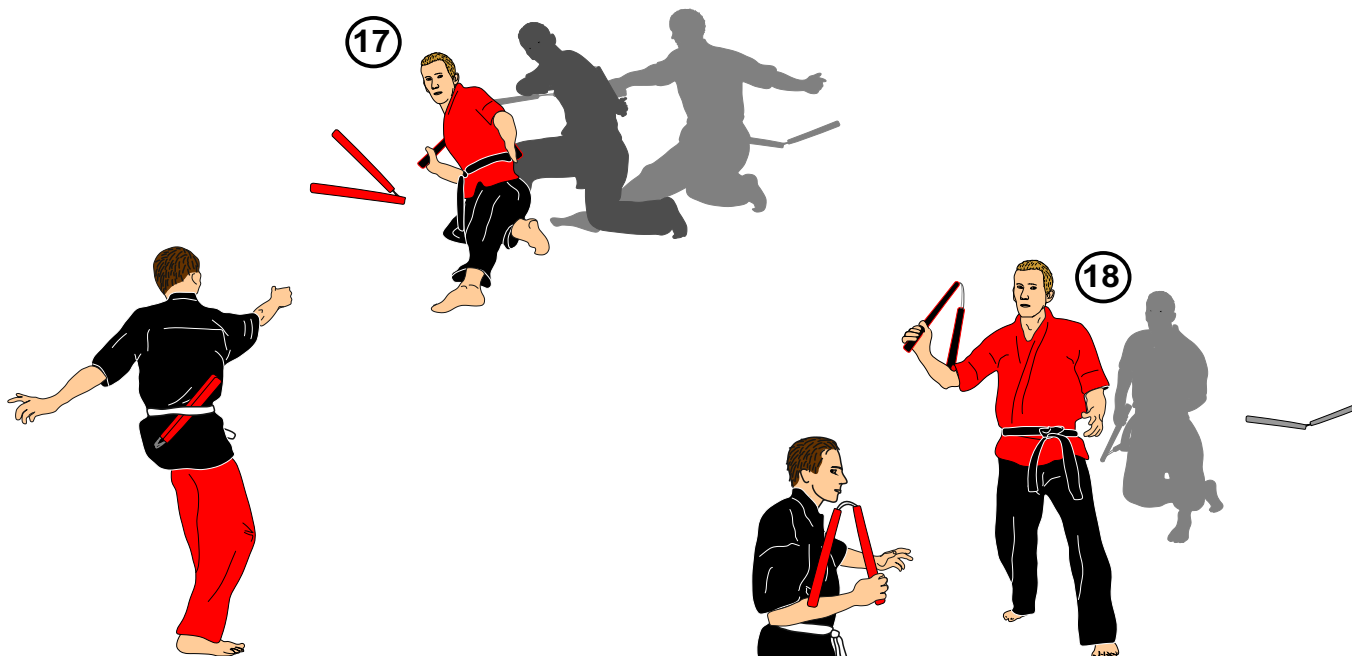


15. Terwijl hij probeert te herstellen, sla je hem.

16

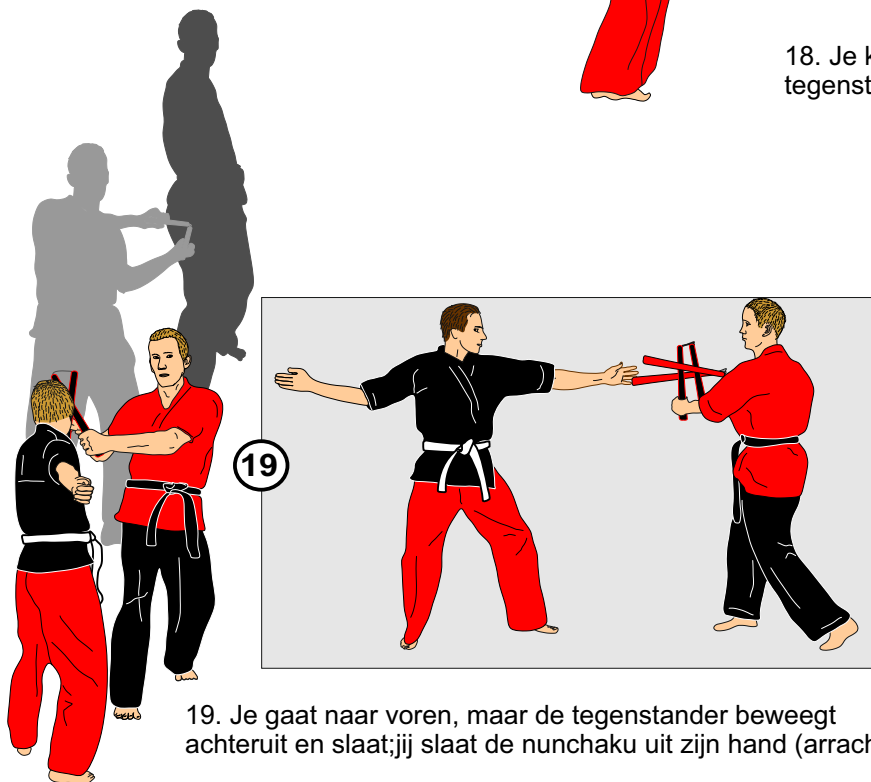


16. Je kijkt en ziet opnieuw dreiging van de eerste tegenstander.

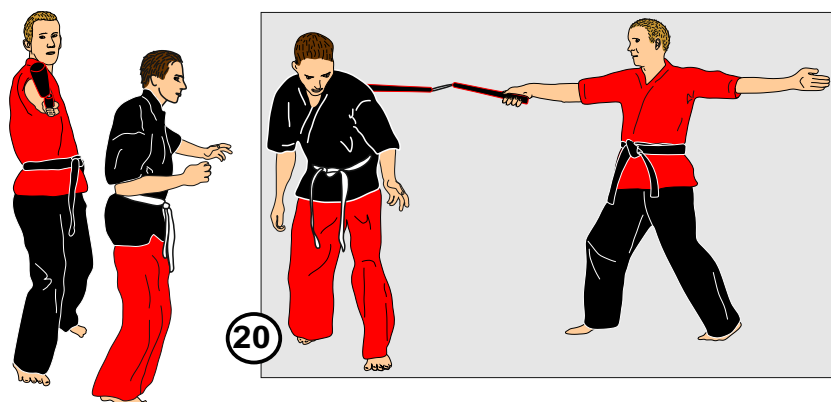


17. Hij gooit een nunchaku naar je; jij ontwijkt of duikt weg terwijl je draait.

18. Je komt weer overeind en de tegenstander neemt een tweede nunchaku.



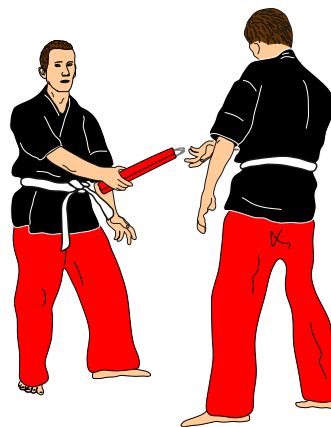
19. Je gaat naar voren, maar de tegenstander beweegt achteruit en slaat; jij slaat de nunchaku uit zijn hand (arraché).



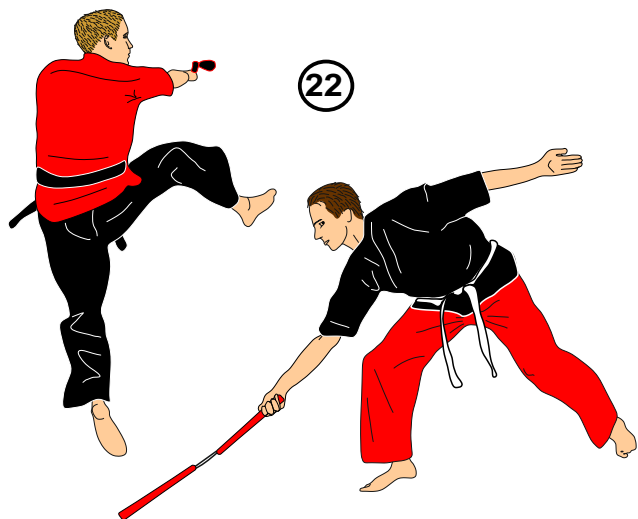
20. Hij duikt weg (zonder nunchaku) en jij slaat hem terwijl hij zich terugtrekt.



21



21. Hij ontvangt een nieuwe nunchaku van zijn partner.

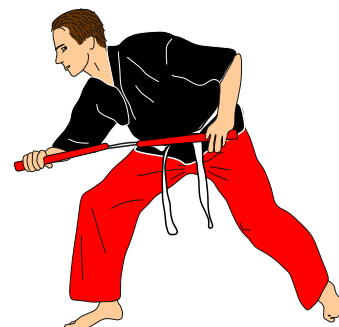


22

22. Hij valt onmiddellijk laag aan; jij ontwijkt met een sprong.



23



23. Je draait en voert een slag naar achteren uit.



24

24. YoJe slaat hem in de lies.



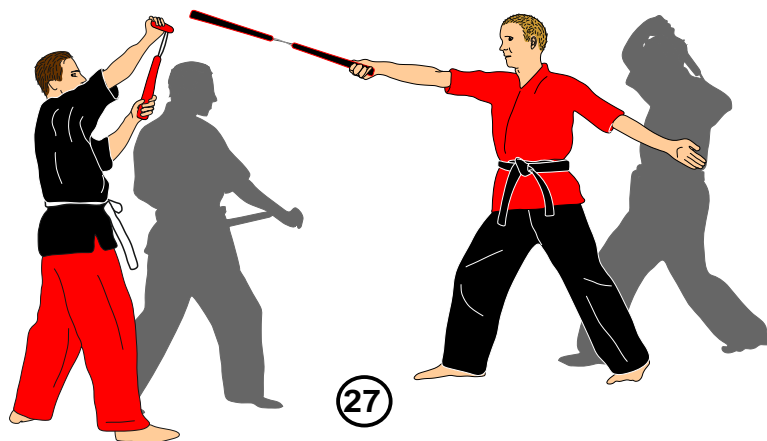
25



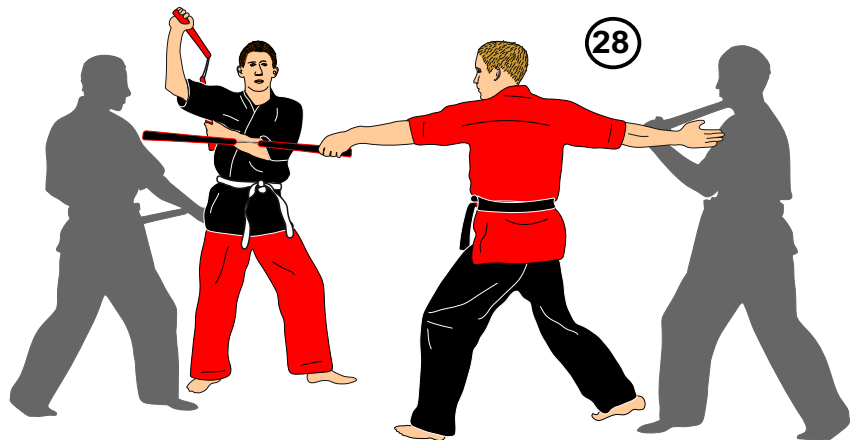
25. De andere tegenstander staat opnieuw tegenover je.



26. Je valt hem aan; hij trekt zich terug.



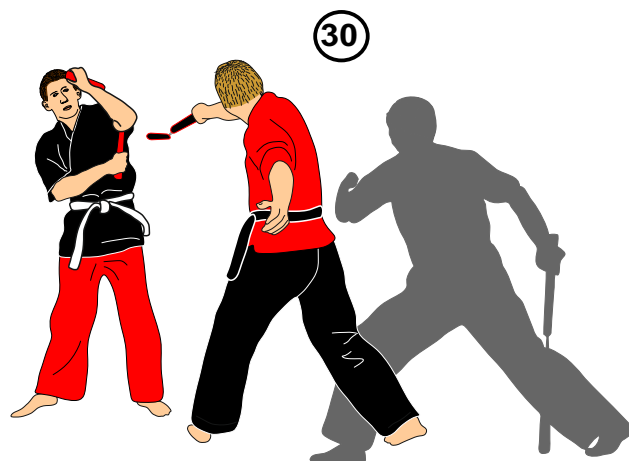
27. Je valt opnieuw aan; hij blokkeert.



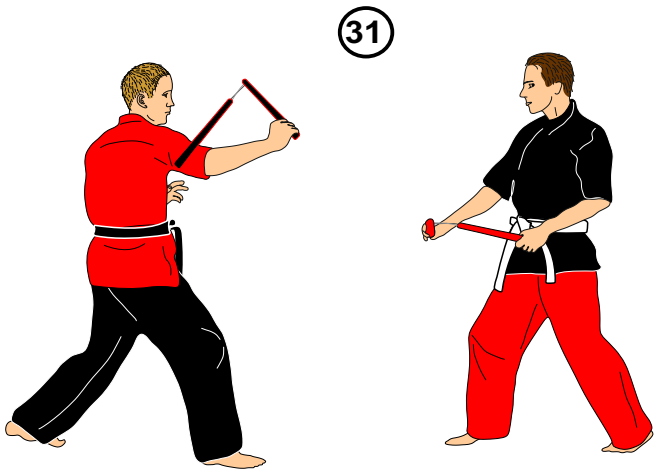
28. Je valt opnieuw aan; hij ontwijk zijwaarts.



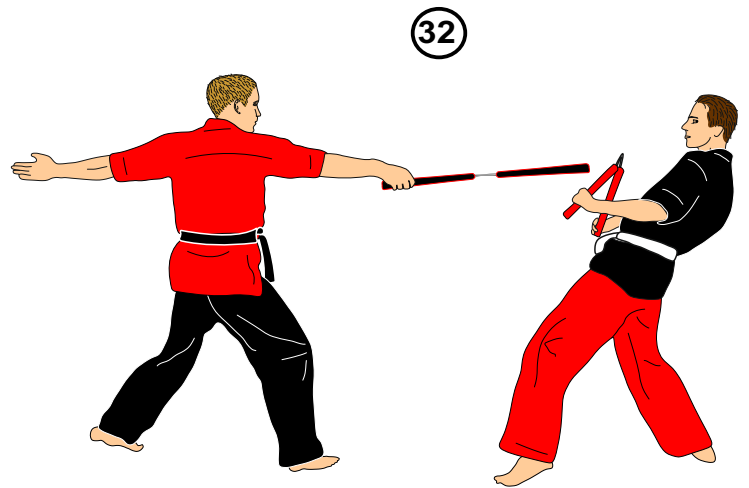
29. Hij valt jou aan; jij ontwijk zijwaarts.



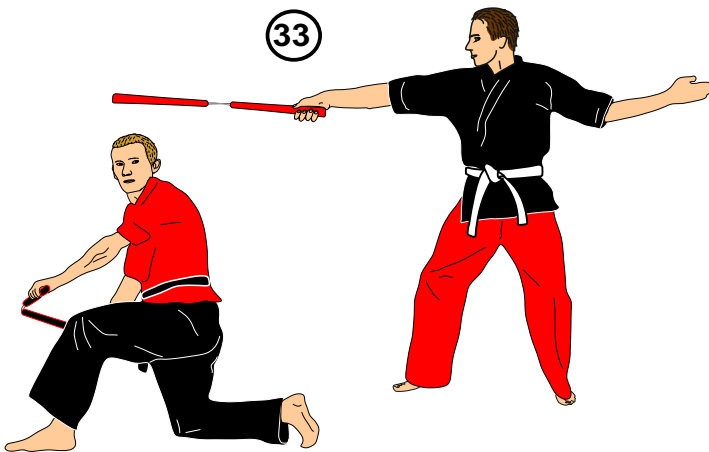
30. YJe draait en slaat hem.



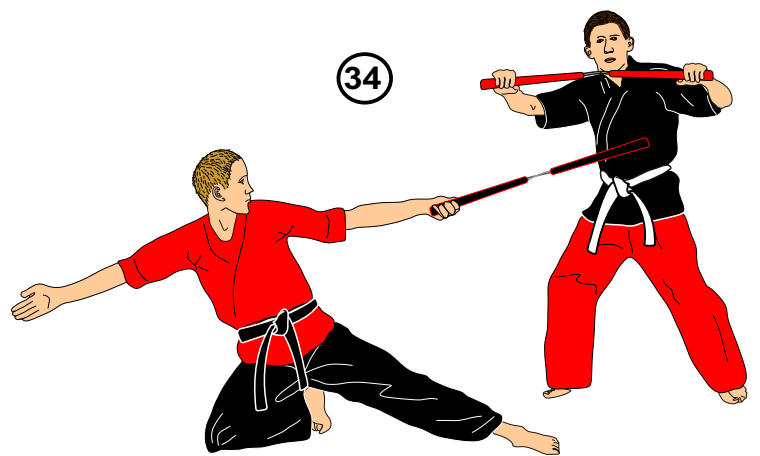
31. Jullie staan tegenover elkaar.



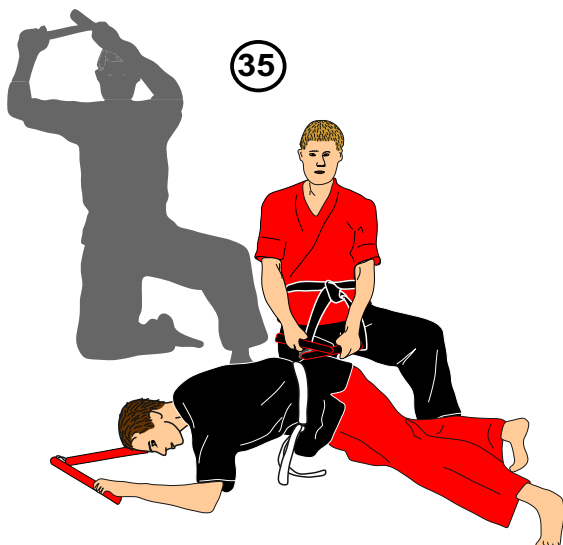
32. Je valt aan; hij trekt zich terug.



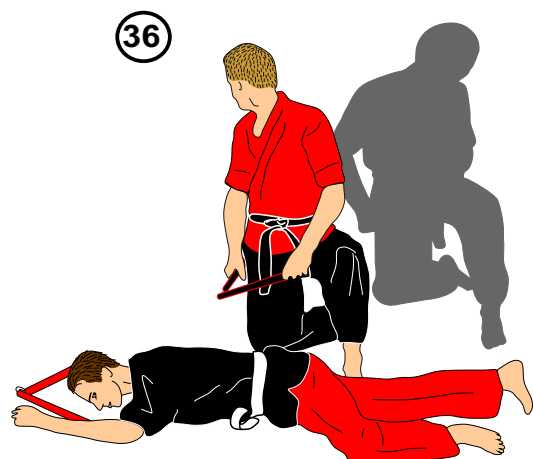
33. Hij countert; jij duikt weg en draait.



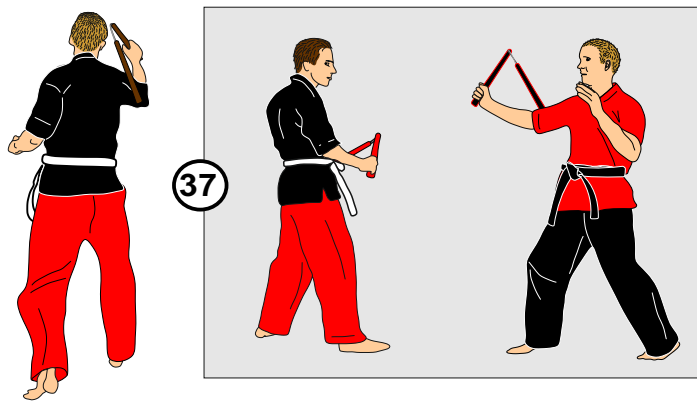
34. Je slaat hem.



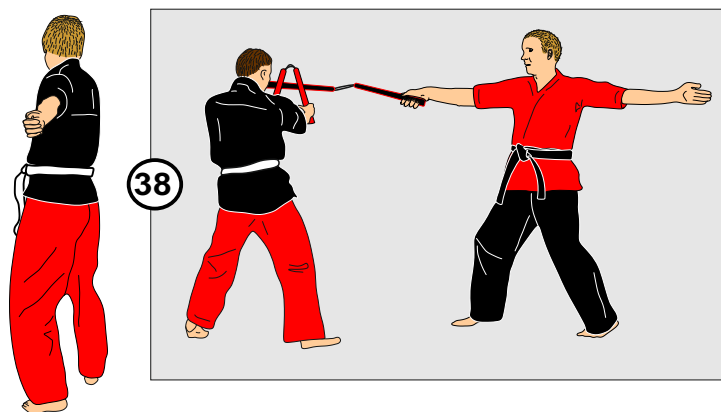
35. Hij valt voorover; jij geeft één laatste slag met **kiai**.



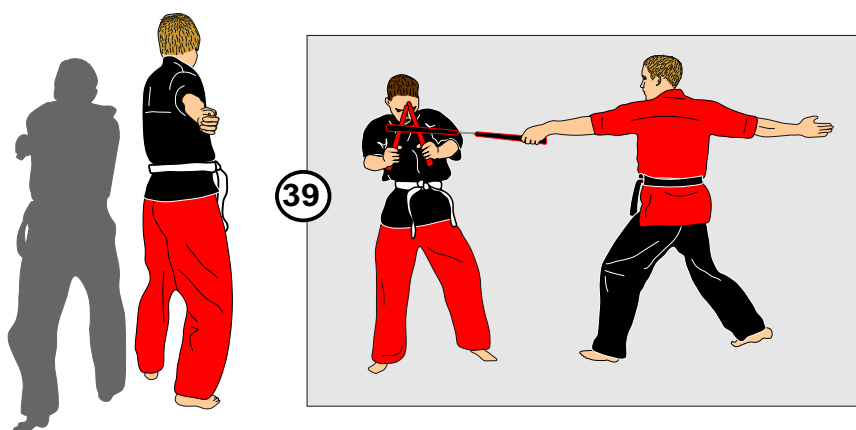
36. Achter je is opnieuw gevaar; je kijkt links en dan rechts.



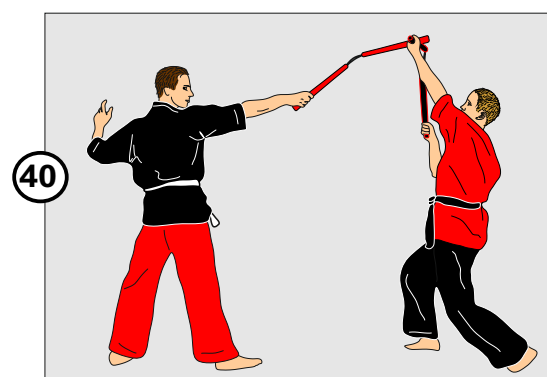
37. Je komt overeind en richt je op je tegenstander.



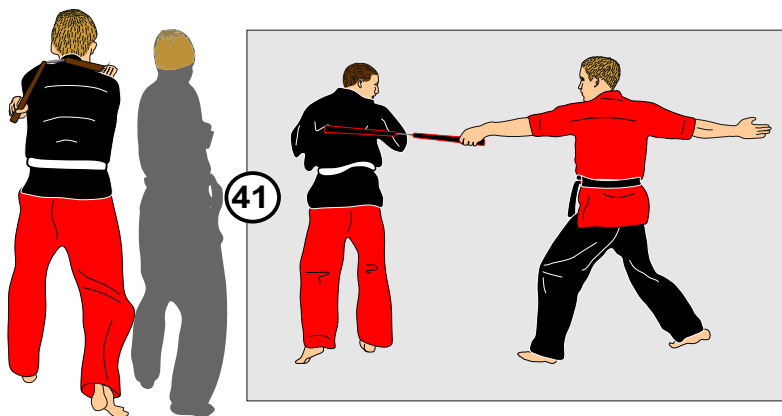
38. Je valt aan; hij blokkeert.



39. Je valt opnieuw aan; hij blokkeert opnieuw.



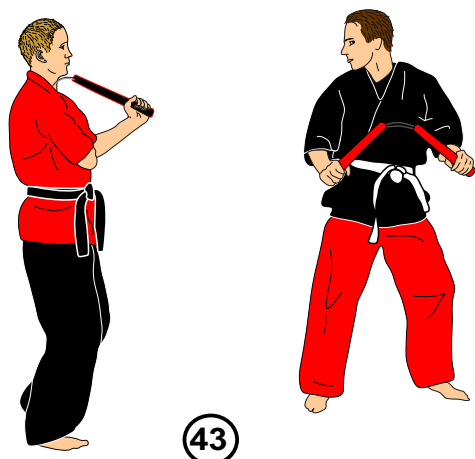
40. Hij valt aan; jij blokkeert.



41. Je countert en slaat hem.



42. Hij herstelt en jullie staan tegenover elkaar.



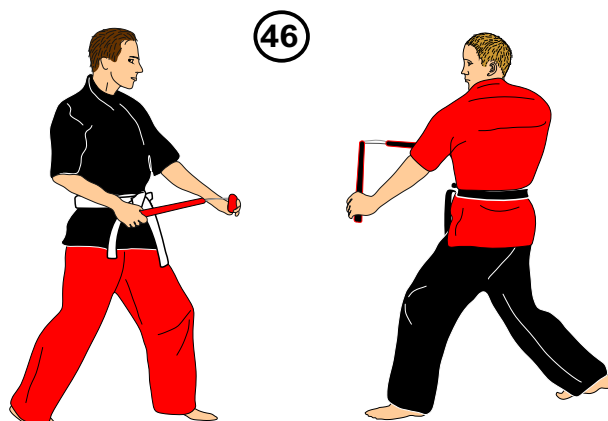
43. Hij voert een draaiende sprongaanval uit.



44. Sprongaanval; jij duikt weg.



45. Je countert met een korte slag; hij stort neer.



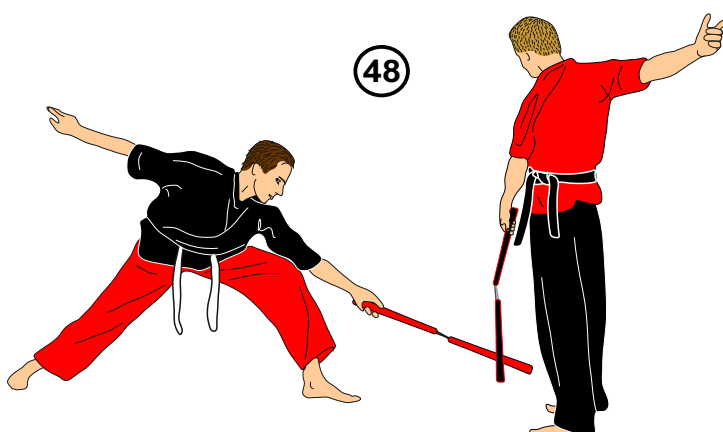
46. Je staat nu weer tegenover de andere tegenstander.



47



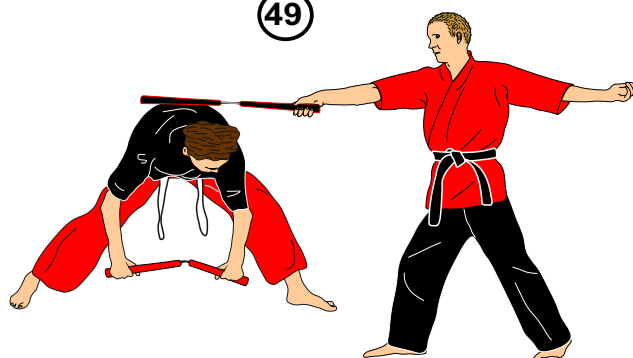
47. Jullie maken gelijktijdig een voorwaartse beweging..



48

48. Hij valt laag aan; jij slaat laag en pareert of blokkeert zijn aanval met je eigen nunchaku.

49



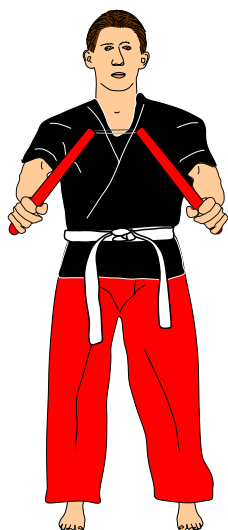
49. Je slaat en raakt de voorovergebogen tegenstander.



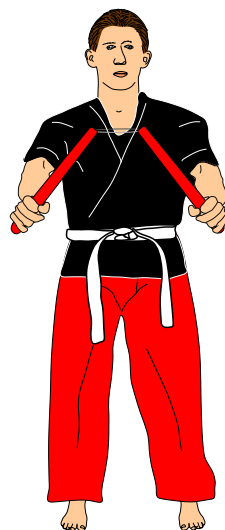
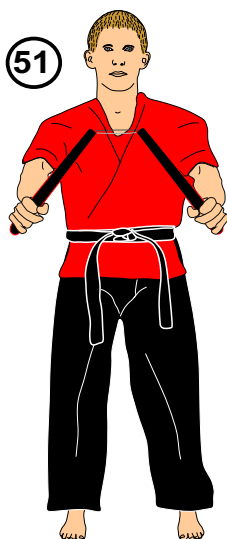
50



50. Jij blijft staan; je tegenstanders liggen verslagen op de grond.



51



51. Gezamenlijke groet — einde van de presentatie.

Saluez – prêt



De vijf cirkels

