

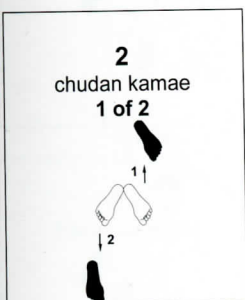
Uke-kata.

Het Uke-kata is niet alleen van belang om je weringen te blijven corrigeren en perfectioneren. Je moet ook proberen je weringen realistisch uit te voeren en er aanval bij te bedenken die je weert en een tegenaanval waarmee je denkbeeldig terugkomt.

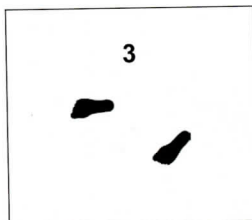
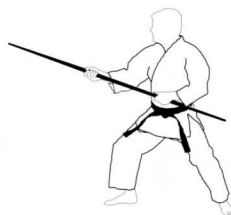
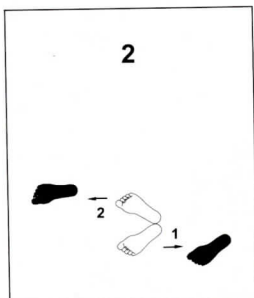
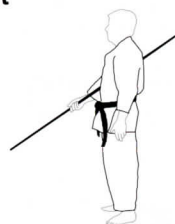
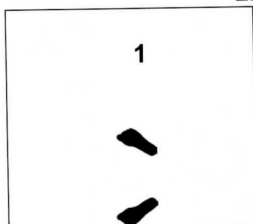
Sta zowel bij je kamae-kata, je uke-kata en je seme-kata goed geaard. Je moet je vast voelen staan, geworteld in de grond maar toch de mogelijkheid voelen dat je snel kunt verplaatsen.

UKE – KATA.

frontaal



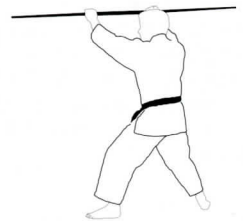
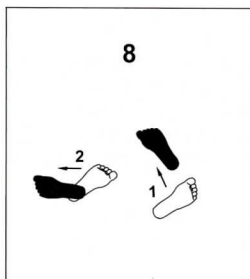
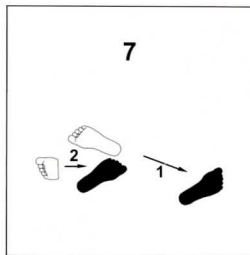
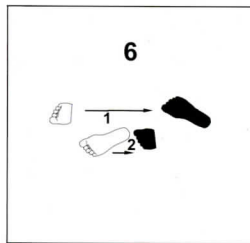
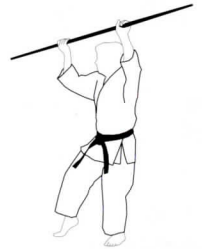
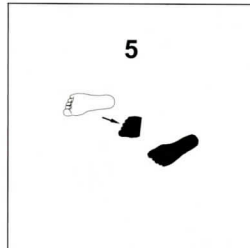
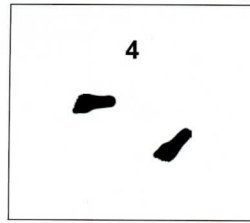
zijkant



UKE - KATA (vervolg)

frontaal

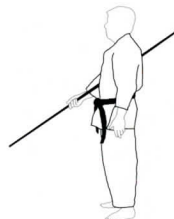
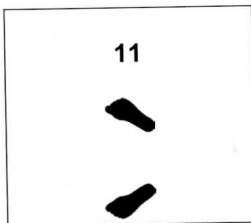
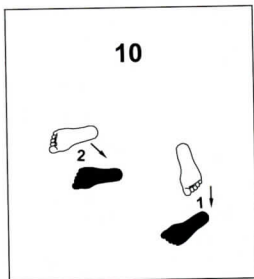
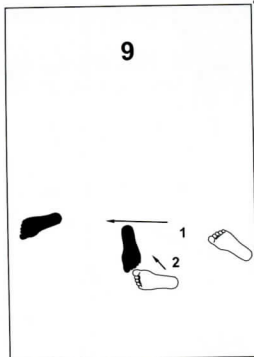
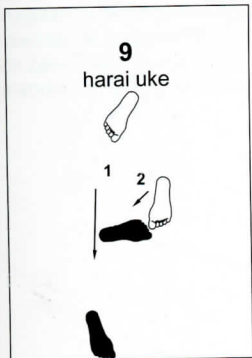
zijkant



UKE - KATA (vervolg)

frontaal

zijkant



Seme - kata.

Probeer in het seme-kata de aanvallen te verscherpen. Visualiseer ook de gebieden die je kunt aanvallen met verschillende technieken. Oefen je technieken links en rechts.

Denk ook aan zanshin: degene die je aanvalt staat niet altijd voor je, hij kan ook van opzij of vanachter komen. Blijf dus alert voor je hele omgeving. Probeer je ook voor te stellen hoe je tegenstander jouw aanval gaat weren en wat je vervolg wordt: doorgaan met aanvallen of zijn "tegenaanval" weren en daarna weer doorgaan.