

ASHIGARU-RYU BELT-MANUAL

足輕流



KICKBOXING LEVEL 2

KICKBOXING LEVEL 2 Ondersteuning

Kickboxing komt oorspronkelijk uit Japan en de VS. Uit het Full Contact Karate ontstond er zowel in Japan als in de VS een vorm waarin men dikke bokshandschoenen aantrok en Engels Boxing ging combineren met Full Contact Karate. In Japan was vooral Kenji Kurosaki een pionier hierin. In de VS waren het mensen als Joe Lewis en Bill Wallace. In Frankrijk ontstond er zelfs het Savate, een Franse Kickboxing vorm. In Nederland werd het groot door mannen als Jan Plas, Johan Vos en Thom Harinck.



Foto's: Japans Full Contact Karate, Frans Savate, Japans Kickboxing, USA Kickboxing Full Contact Karate

*Standen en Lopen:

Er gelden diverse regels en methoden wat lopen en verplaatsen betreft.

Je staat linksvoor bij deze beschrijving.

- Loop naar voor is links uit rechts bijstappen
- Loop naar links is links uit en rechts bijstappen
- Loop naar rechts is rechts uit en links bijstappen
- Loop naar achter kan rechts naar achter en links bijzetten, of links naar achter en rechts bijzetten

Probeer nooit (zeker niet onbewust) de benen zijwaarts te laten kruisen / overkruisen.

*Trap en Stoot volgorde:

Probeer zoveel mogelijk links rechts en rechts links te werken in het gooien en geven van technieken. Bv: linkerstoot rechter lowkick, of rechterstoot linker knie, etc.

*Positie in de zaal of ring:

Probeer zoveel mogelijk het midden van de vechtplak aan te houden, zodat je niet in de touwen of hoeken komt. Het ontsnappen uit hoeken zal in een ander level ter sprake komen.

*Omstappen:

Je staat dus altijd linksvoor waardoor je meteen met rechts van achteren kunt trappen met bv: een lowkick of highkick. En je kunt natuurlijk dan ook direct trappen met het linkerbeen van voor, maar dit is niet hetzelfde, beiden hebben hun voor en nadelen, dus: van achteren en van voor trappen.

Wil je dus van linksvoor toch trappen met het linkerbeen van achteren? Dan moet je omstappen. Omstappen betekent dus dat je je rechterbeen naar voren zet, je linkerbeen naar achteren stapt en zo tijdelijk rechtsvoor staat waardoor je met links meteen van achteren kunt trappen. Je kunt dan weer meteen omwisselen. Je kunt ook omstappen in het gooien van een techniek. Bv: je staat linksvoor en geeft een rechter lowkick van achteren die je na de trap meteen voor neerzet, dan zwaai je uit deze positie het linkerbeen naar achteren zodat je meteen een linkertrap kunt geven, eventueel wissel je op dezelfde manier meteen weer terug.

KICKBOXING LEVEL 2 Ondersteuning

*De vaste Pads combinaties:

Wij werken naast de losse pads combinaties en mogelijkheden van het geven van technieken op de hulpmiddelen, met enkele vaste pads-combinaties.



ASHIGARU-RYU PADS COMBINATIONS

1

- *Mejiro= Left jodan punch, left jodan hook punch, right mawashi geri (gedan, chudan, jodan), right jodan punch, left mawashi geri (gedan, chudan, jodan).
- *Hoost= Left jodan punch, right jodan punch, left chudan hook to the liver punch, right mawashi geri (gedan, chudan, jodan).
- *Kyokushin= Left jodan punch, right jodan punch, left gedan tate tsuki, right gedan tate tsuki, left jodan hook punch, right jodan hook punch, left mawashi geri (gedan, chudan, jodan).
- *Ashigaru Set 1= Left jodan punch, right jodan punch, left jodan block, right jodan punch, left jodan hook punch, right mawashi geri chudan, left hiza geri.
- *Ashigaru Set 2= Left jodan punch, right jodan hook punch, left mawashi geri chudan.
- *Ashigaru Set 3= Left jodan punch, right mawashi geri jodan.



ASHIGARU-RYU PADS COMBINATIONS

2

- *High/Low= Left jodan punch, left gedan punch, right jodan punch, left jodan hook punch, right mawashi geri chudan.
- *Hook= You receive right jodan hook punch with the right pad, you block with left and create a left jodan hook punch, you receive left jodan hook punch with the left pad, you block with right and create a right jodan hook punch.
- *Gordeau= Left jodan punch, right jodan punch, left/right jodan punch, left/right/left hook punch. Left jodan punch and left tab with left pad on your left shoulder, right jodan punch and right tab with right pad on your right shoulder.

KICKBOXING LEVEL 2 Ondersteuning

*Combineren:

Of je nu alleen werkt, met een hulpmiddel zoals een zak of pads of met een partner, of aan het sparren bent! Je moet in alle fases proberen goed en vooral logisch te combineren. Het opvolgen van technieken moet in een regelmatige en goede lijn en tempo verlopen om succes te boeken in de training of het gevecht.

Bv:

- Linkerstoot, rechterstoot, linkerhoek
- Linkerstoot, rechterstoot, linkerhoek, afgemaakt met een rechter lowkick
- Linkerstoot, rechterstoot, linkerhoek, rechter lowkick afgemaakt met een linker knie

- Linker voorwaartse trap buik, rechter highkick naar het gezicht

Zoals al eerder verteld is het het beste om links rechts en rechts links te werken, maar in de volgende combinatie kun je bv ook links twee maal achter elkaar gebruiken.

- Linkerstoot, linkerstoot, rechterstoot, linkerhoek afgemaakt met een rechter lowkick

Als je dubbel werkt moet je goed snappen waarom je het doet en gebruikt.

*Rondjes trappen:

Hoewel rondjes trappen met diverse trappen kan en in diverse systemen en combinaties, leggen wij er hier eentje uit die we vaak gebruiken, zowel voor kracht, snelheid, uithouding als techniek.

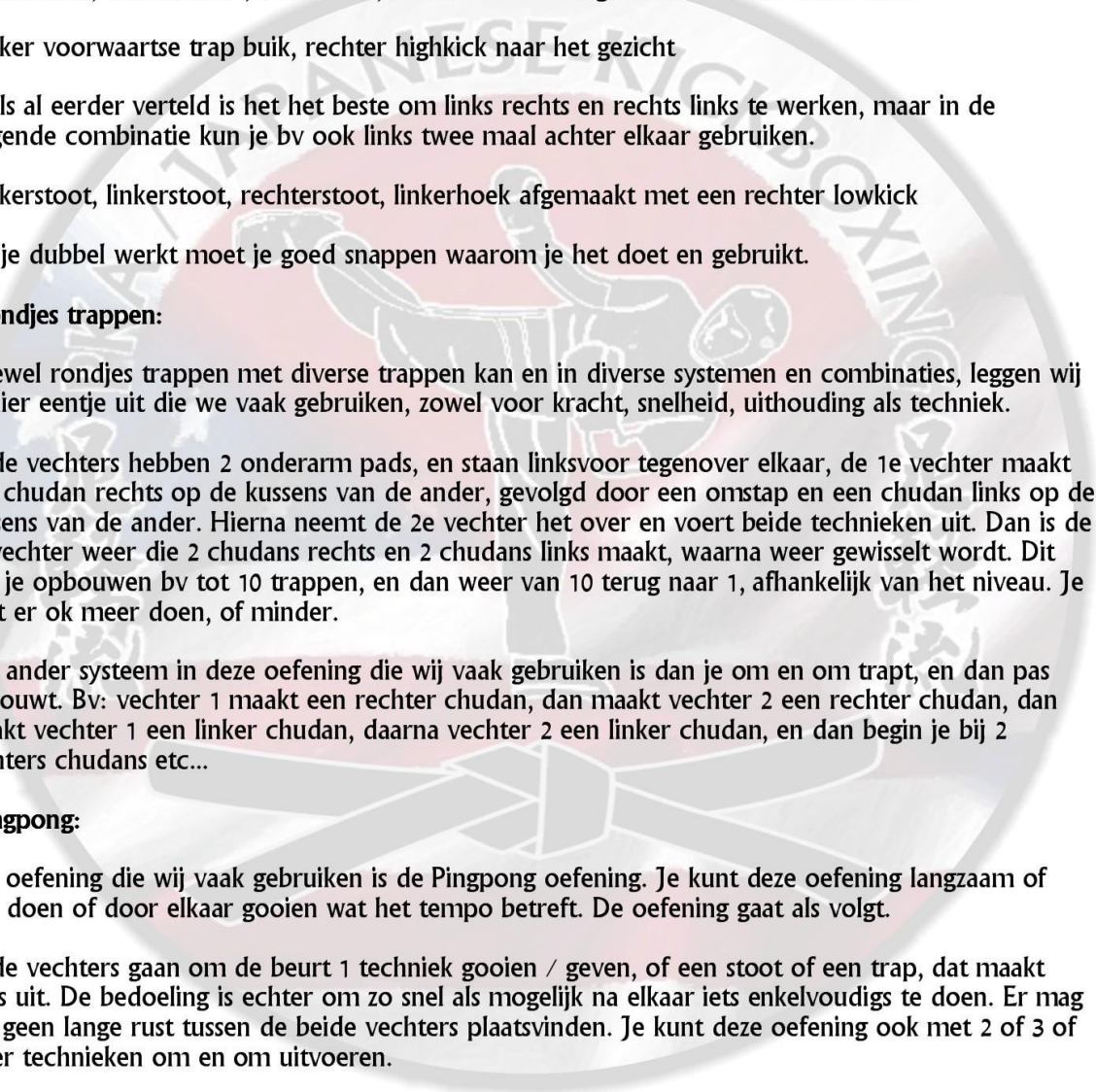
Beide vechters hebben 2 onderarm pads, en staan linksvoor tegenover elkaar, de 1e vechter maakt een chudan rechts op de kussens van de ander, gevolgd door een omstap en een chudan links op de kussens van de ander. Hierna neemt de 2e vechter het over en voert beide technieken uit. Dan is de 1e vechter weer die 2 chudans rechts en 2 chudans links maakt, waarna weer gewisselt wordt. Dit kun je opbouwen bv tot 10 trappen, en dan weer van 10 terug naar 1, afhankelijk van het niveau. Je kunt er ok meer doen, of minder.

Een ander systeem in deze oefening die wij vaak gebruiken is dan je om en om trapt, en dan pas opbouwt. Bv: vechter 1 maakt een rechter chudan, dan maakt vechter 2 een rechter chudan, dan maakt vechter 1 een linker chudan, daarna vechter 2 een linker chudan, en dan begin je bij 2 rechters chudans etc...

*Pingpong:

Een oefening die wij vaak gebruiken is de Pingpong oefening. Je kunt deze oefening langzaam of snel doen of door elkaar gooien wat het tempo betreft. De oefening gaat als volgt.

Beide vechters gaan om de beurt 1 techniek gooien / geven, of een stoot of een trap, dat maakt niets uit. De bedoeling is echter om zo snel als mogelijk na elkaar iets enkelvoudigs te doen. Er mag dus geen lange rust tussen de beide vechters plaatsvinden. Je kunt deze oefening ook met 2 of 3 of meer technieken om en om uitvoeren.



KICKBOXING LEVEL 2 Ondersteuning

*Groeten:

Voor en na een gevecht groet je aan en af. Zo weet een ieder dat het gevecht gaat beginnen, en ook weer afgelopen is. Zo ook bij het sparren.

*Krachtoefeningen:

Wij gebruiken diverse spierversterkende oefeningen in de Ashigaru Kickboxingles. Ook vragen wij soms leden om een oefening te verzinnen en voor te doen. Bv:

- opdrukken op diverse manieren, kort, breed, vuisten, handen etc.
- buikspieren op diverse manieren, kort, lang, hoog, laag, zijwaarts etc.
- beenspieren bv squaten of springen
- biceps en triceps
- planken
- rugspier

Al dan niet met hulpmaterialen zoals een kettlebell.

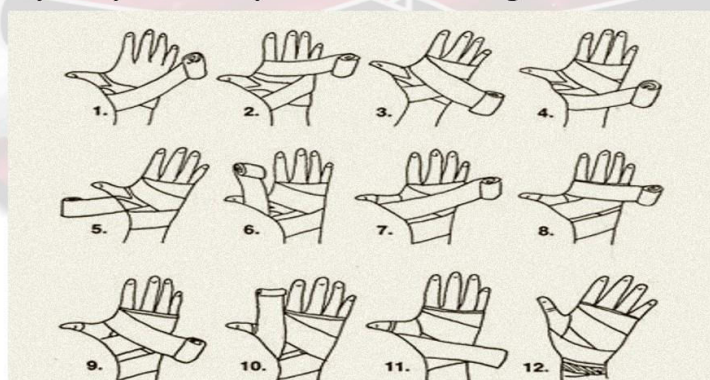
*Clinchen:

Clinchen is een manier om je tegenstander in een bepaalde positie te brengen / zetten zodat je bv een knie of een worp kunt toepassen en maken. Armen en voeten moeten bij het clinchen goed in harmonie samenwerken. Het draait om balans. Vechters die een moment van rust zoeken pakken elkaar vast en gaan clinchen. In en uit de clinch gaan is een belangrijke oefening.



*Zwachtelen:

Als je bv hard gaat slaan of echt gaat vechten dat kun je je handen zwachtelen en tappen. In de normale les doen wij dit bijna nooit. Bij een harde zaktraining kan het wel ondersteunen.



Veel succes met trainen en binnenkort kun je level 3 ondersteuning downloaden.