

JION ! (47 bewegingen – kiai op 17-47) “without kime no karate”

	Eind standen	Kime / Eindfase	Pijl = Richting
0	Heisoku dachi (voeten samen, zeer weinig open)	?	
1	Migi zenkutsu dachi (rechts voorwaartse stand, maar achterruit uitvallen)	Migi ken chudan uchi ude uke (rechter vuist) Hidari ken gedan uke (linker vuist)	↓
2	Hidari zenkutsu dachi (links)	Ryo ken chudan kakiwake uke Beide vuisten gekruist van binnen naar buiten afweer	\
3	Hidari ashi dachi (links)	Migi chudan mae geri keage (rechts voorwaartse schop met snap beweging)	\
4	Migi zenkutsu dachi (rechts)	Uken chudan zuki Saken hidari koshi Rechtervuist linkervuist op de heup	\
5	Migi zenkutsu dachi (rechts)	Saken chudan zuki Uken migi koshi Linkervuist rechtervuist op heup	\
6	Migi zenkutsu dachi (rechts)	Uken chudan zuki Saken hidari koshi Rechtervuist linkervuist op de heup	\
7	Migi zenkutsu dachi (rechts)	Ryo ken chudan kakiwake uke	/
8	Migi ashi dachi ? (rechts veeg? stand)	Hidari chudan mae geri keage Linker	/
9	Hidari zenkutsu dachi (links)	Saken chudan zuki Uken migi koshi Linkervuist rechtervuist op heup	/
10	Hidari zenkutsu dachi (links)	Uken chudan zuki Saken hidari koshi Rechtervuist linkervuist op de heup	/
11	Hidari zenkutsu dachi (links)	Saken chudan zuki Uken migi koshi Linkervuist rechtervuist op heup	/
12	Hidari zenkutsu dachi (links)	Hidari jodan age uke (links)	↑
13	Hidari zenkutsu dachi (links)	Migi chudan gyaku zuki (rechts)	↑
14	Migi zenkutsu dachi (rechts)	Migi jodan age uke (rechts)	↑
15	Migi zenkutsu dachi (rechts)	Hidari chudan gyaki zuki (links)	↑
16	Hidari zenkutsu dachi (links)	Hidari jodan age uke (links)	↑
17	Migi zenkutsu dachi (rechts)	Migi chudan oi tsuki (rechtsvoor)	KIAI
18	Migi kokutsu dachi (rechterbeen = steunbeen van KKD)	Migi sokumen jodan uchi uke Rechterzijdant afweer van binnen nr buiten Hidari sokumen gedan uke Linkerzijdant neerwaartse afweer/block	Rug Waarts Draaien
19	Yori ashi kiba dachi !Inschuiven met beide voeten!	Saken hidari koshi Uken kagi zuki Linkervuist in heup rechtervuist hook punch	Ter plaatse Draaien ↔
20	Hidari kokutsu dachi (linkerbeen = steunbeen van KKD)	Hidari sokumen jodan uchi uke Linkerzijdant afweer jodan van bnnen nr buiten Migi sokumengedan uke Rechterzijdant neerwaartse afweer	→
21	Yori ashi kiba dachi	Uken migi koshi Saken kagi zuki	→
22	Hidari zenkutsu dachi (links)	Hidari ken gedan barai (linker vuist neerwaartse arm veeg)	↓
23	Kiba dachi	Migi teisho migi sokumen chudan yoko uke Rechts rechts zijwaarts chudanhoogte zij afweer	↓

		(nu staat e niets over de linkervuist in den boek???) Saken hidari koshi—bij Dirk)	
24	Kiba dachi	Hidari teisho hidari sokumen yoke uke Links ... Uken Migi Koshi (rechtervuist op heup)	↓
25	Kiba dachi	Migi teisho migi sokumen chudan yoko uke Rechts rechts zijwaarts chudanhoogte zij afweer (nu staat er niets over de linkervuist in den boek???) Saken hidari koshi—bij Dirk)	↓
26	Migi kokutsu dachi (rechterbeen = steunbeen KKD)	Migi sokumen jodan uchi uke Rechterzijdant afweer van binnen nr buiten Hidari sokumen gedan uke Linkerzijdant neerwaartse afweer/block	Rugwaarts draaien ←
27	Heisoku dachi	Hidari sokumen jodan morote uke Linker zijde dubbele afweer (Saken hidari sokumen morete jodan uchi uke, Uken hidari hiji mae-zoe = best karate M. Nakayama)	←
28	Hidari kokutsu dachi (linkerbeen = steunbeen KKD)	Hidari sokumen jodan uchi uke Linkerzijdant afweer van binnen nr buiten Migi sokumen gedan uke Rechterzijdant neerwaartse afweer/block	→
29	Heisoku dachi	Migi sokumen jodan morote uke rechterzijde dubbele afweer (Uken hidari sokumen morete jodan uchi uke, Saken hidari hiji mae-zoe = best karate M. Nakayama)	→
30	Heisoku dachi	Ryoken ryogawa gedan kakiwake (Ryoken ryo soku ni kakiwake orosu=best karate)	TP
31	Migi ashi mae koshi dachi (in stap schuif bal van de voet)	Gedan kosa uke (Ryo ken gedan juji uke) Beide vuisten	↑
32	Migi zenkutsu dachi (rechterbeen voor)	Ryoken ryogawa gedan kakiwake (Ryoken ryo soku ni kakiwake orosu=best karate)	↑
33	Hidari zenkutsu dachi (linkerbeen voor)	Ryoken chudan kakiwake uke (beide vuisten dubbele afweer van binnen naar buiten)	↑
34	Migi zenkutsu dachi (rechterbeen voor)	Ryoken jodan kosa uke (jodan juji uke) (beide vuisten ...)	↑
35	Migi zenkutsu dachi	Migi uraken jodan uchi (rechts .. Hidari ken sono mama (links voorhoofd houden	TP
36	Migi zenkutsu dachi	Saken chudan tsuki uke (linkervuist ... Migi kata ue kamae (rechterarm beschermhouding	TP
37	Migi zenkutsu dachi	Migi uraken jodan uchi (ura-zuki best karate) (rechtervuist ... Hidari zenwan munemae suihei kamae (Hidari ude suigetsu mae kamae = best karate)	TP
38	Hidari zenkutsu dachi (linkerbeen voor)	Hidari ken chudan uchi uke (linkervuist.. Migi ken migi koshi (rechtervuist rechter heup)	Rugwaarts draaien
39	Migi zenkutsu dachi (rechterbeen	Migi chudan oi zuki (jun zuki)	→
40	Migi zenkutsu dachi	Migi chudan uchi uke	Rugwaarts draaien
41	Hidari zenkutsu dachi (linkerbeen	Hidari chudan oi zuki(jun zuki)	←
42	Hidari zenkutsu dachi	Hidari gedan barai (linkerbeen voor..	↑
43	Migi ashi fumikomi kiba dachi	Migi zenwan migi sokumen chudan uchi otoshi (migi ken migi sokumen)	↑

		Saken hidari koshi (linkervuist linkerheup)	
44	Hidari ashi fumikomi kiba dachi	Hidari zenwan migi sokumen chudan uchi otoshi Uken migi koshi (rechtervuist rechterheup)	↑
45	Migi ashi fumikomi kiba dachi	Migi zenwan migi sokumen chudan uchi otoshi Saken hidari koshi	↑
46	Kiba dachi yori ashi	Uken migi chichi mae (linkervuist... Saken hidari sokumen chudan zuki rechtervuist.	↔
47	Kiba dachi yori ashi	Saken hidari chichi mae (rechtervuist.. Uken migi sokumen chudan zuki (linkervuist...	↔ KIAI
?	Naore-) sluiten: return to yoi		