

## Taikyoku Kata 太極

De naam **Taikyoku** - 太極 verwijst naar het Chinese filosofische concept van Taiji. *Taikyoku* wordt letterlijk vertaald als 'Grote Ultieme'. Het woord *Taikyoku* kan ook betekenen overzicht of de bedoeling – het zien van het geheel in plaats van zich te concentreren op de afzonderlijke onderdelen, en het houden van een open geest of beginner's geest. Geen vooroordelen en eindeloze mogelijkheden worden nagestreefd bij de training. Dat is waarom een karateka nooit moet denken dat, zodra hij beter wordt of overgaat naar een meer complex *Kata*, de eerste en meest basale *Kata* minder belangrijk zijn, en daarom een open geest moet houden.

De **Taikyoku Kata's** werden ontwikkeld door Yoshitaka Funakoshi en geïntroduceerd in 1930 door Gichin Funakoshi, oprichter van Shotokan, als een manier om de principes van de reeds *Pinan*-serie te vereenvoudigen. *Taikyoku Kata* worden vaak als eerste geïntroduceerd, als voorbereiding op de *Pinan Kata*. Deze noordelijke *Kata's* zijn gebaseerd op de **Shuri-te**-traditie van karate, die sosai Masutatsu Oyama leerde tijdens het trainen onder Gichin Funakoshi.

De betreffende **Embusen** - 演武線 of traject/route/weg van alle *Taikyoku Kata* is een 'I'. Bij elke draai wordt een blok uitgevoerd, gevolgd door een stap en een stoot. Heen en terug in het midden zijn er drie stoten.

De drie **Sokugi Kata** werden gemaakt door Sosai Masutatsu Oyama om schopvaardigheden verder te ontwikkelen. Ze hebben dezelfde *Embusen* als de oorspronkelijke *Taikyoku Kata*. **Sokugi** - 足技 betekent letterlijk 'voet', 'techniek' of 'kicking'. Ze werden pas formeel geïntroduceerd in de Kyokushin syllabus na de dood van Sosai Masutatsu Oyama.

Sosai Masutatsu Oyama ontwikkelde **Taikyoku sono Ichi, Ni, San – URA** in 1980. De **Ura** - 裏 of 'reverse' *Kata*, was een hulpmiddel om evenwicht en vaardigheid in cirkelbewegingen (draaien) tegen meerdere tegenstanders te ontwikkelen. Een cirkelbeweging (draai) wordt gemaakt om het doel te bereiken om daarna de techniek uit te voeren.

### Gebruikte technieken

#### Dachi Waza

Fudo Dachi  
Hachi Ji Dachi (Joi)  
Zenkutsu Dachi  
Kokutsu Dachi

#### Tsuki or Te Waza

Chudan Oi Tsuki  
Jodan Oi Tsuki

#### Uke Waza

Gedan Barai  
Uchi Uke  
Kake Wake Uke

#### Geri Waza

Kensetsu Geri  
Yoko Geri  
Jodan Mae (Geri) Keage  
Haisoku Uchi Mawashi (Geri) Keage  
Teisoku Soto Mawashi (Geri) Keage

#### Kihon Jutsugo

Kamae  
Hajime  
Hikite  
Naore  
Yasume

## Taikyoku sono Ichi 太極一段

Bij *Taikyoku sono Ichi* zijn alle stoten **Chudan**.

## Taikyoku sono Ni 太極二段

Het wordt op dezelfde manier uitgevoerd als *Taikyoku sono Ichi*, behalve dat alle stoten **Jodan** zijn.

## Taikyoku sono San 太極三段

In *Taikyoku sono San* worden **Kokutsu Dachi** en **Uchi Uke** geïntroduceerd in de *Kata*. Hoewel *Taikyoku sono San* moet worden beschouwd als een *Basis Kata*, duurt het een lange tijd om deze technieken naar tevredenheid uit te voeren.

## Sokugi Taikyoku sono Ichi Kata 足技太極一段

Bij de eerste *Sokugi Kata* in de serie wordt op elke draai een **Kansetsu Geri** uitgevoerd, terwijl op de volgende stap of de drie stappen over het midden, **Jodan Mae (Geri) Keage** wordt uitgevoerd.

## Sokugi Taikyoku sono Ni Kata 足技太極二段

Op elke draai volgt **Yoko Geri**, terwijl op de volgende stap of de drie stappen over het midden, **Jodan Mae Geri Keage** wordt uitgevoerd.

## Sokugi Taikyoku sono San Kata 足技太極三段

Op elke draai volgt **Yoko Geri**. De volgende schoppen op de korte zijden zijn **Haisoku Uchi Mawashi (Geri) Keage**, terwijl de drie schoppen op de lange zijde **Teisoku Soto Mawashi (Geri) Keage** zijn. Na de **Yoko Geri** volgt een **Kake Wake Uke**, gevolgt door een volgende Keage.

## Taikyoku Kata in Ura 太極裏

In de *Taikyoku kata in Ura* wordt elke cirkelbewegingen uitgevoerd voor de stoottechnieken, niet voor de blokken.

**Kamae** - 構え betekent *houding of basis*. **Kamae** moet worden onderscheiden van het woord **Dachi** - 立ち. **Dachi** verwijst naar de positie van het lichaam van de taille naar beneden, **Kamae** verwijst naar de houding van het hele lichaam en omvat ook de mentale paraatheid.

**Hikite** - 引き手 betekent *terugtrekkende hand*: **Hiku** - 引き trekken of terugtrekken, **Te** - 手 de hand.

**Mae Geri** - 前蹴り betekent schop naar voren, **Mae (Geri) Keage** - 前蹴上げ is een 'snap' schop naar voren en **Mae (Geri) Kekomi** - 前蹴込み is een 'thrust' schop naar voren. Binnen het Kyokushin in Nederland wordt **Keage** gebruikt voor een 'beenzwaai'. Internationaal en binnen de andere Kyokushin stijlen worden de letterlijke vertaling en betekenis aangehouden.

**Haisuko** - 背足 betekent letterlijk 'omgekeerde voet' of bovenkant van de voet (wreef).

**Teisuko** - 低足 betekent voetzool.