



video-ondersteuning via links

MARTIAL MINDFULNESS



VIDEO-ONDERSTEUNING VAN HET MARTIAL MINDFULNESS CURRICULUM

In deze pdf treft u een schematisch overzicht aan met links naar video's gerelateerd aan het curriculum en training binnen de Martial Mindfulness school alsook andere theoretische en praktisch topics rondom martial arts. Klik op een rood cijfer voor de links. Deze PDF is in ontwikkeling en wordt periodiek bijgewerkt.

- Laatste update 16-01-2022 -

Japane benaming

Vertaling en/of specificatie

KIHON	BASIS	MARTIAL MINDFULNESS	GERELATEERD / ANDEREN / DIVERSEN
geri waza	traptechnieken		
hiza geri	knietrap	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
heisoku geri	inwaartse trap	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
kakato geri	hieltrap	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
fumikomi geri	stampende hieltrap	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
furi geri	vegende binnenwaartse trap	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
keage geri	opwaartse trap	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
kekomi geri	doordringende trap	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
mae geri	voorwaartse trap	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
mawashi geri	circulaire trap	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
mikazuki geri	binnenwaartse circulaire trap	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
ushiro geri	achterwaartse trap	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
sokuto geri	voetrand trap	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
sokutei harai geri	voetzool veegtrap	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
tobi geri	gesprongen trap	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
tobi hiza geri	gesprongen knietrap	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
yoko geri	zijwaartse trap	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
uke waza	blok- en weringstechnieken		
age uke	opwaartse blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
haisoku barai	inwaartse veegblok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
harai uke	vegende blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
hari uke	boog en pijl blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
hasami uke	schaar blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
hiji uke	elleboog blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
hiki uke	aantrekkende blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
hiza uke	knieblok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
hojo uke	ondersteunende blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
kake uke	haak blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
kosa uke	kruisblok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
ko uke	pols blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
kuri uke	aantrekkende elleboog blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
mawashi uke	circulaire blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
nagashi uke	deflecterende blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
osea uke	onderdrukkende blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
otoshi uke	vallende blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
shotei uke	palm blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
shuto uke	meshand blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
sune uke	scheenbeenblok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
sukui uke	grijpende blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
sokutei osea uke	onderdrukkende voetzool blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
soto/yoko uke	buitenwaartse blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
uchi uke	binnenwaartse blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
ude/kotai uke	onderarm blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
uke/tsuki	doorstotende blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
ura uke	aantrekkende handrug blok	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

kamae	(gevecht)houding																				
shinzentai no yoi (k)	natuurlijke gevechtshouding	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
kata yoi no (k)	formele aandachtshouding (ka)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
kumite yoi no (k)	formele aandachtshouding (ku)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
tsuki/uchi waza	stoot-/slag-/steektechnieken																				
age tsuki	opwaartse stoot	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
awase tsuki	dubbele/gecombineerde stoot	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
choku tsuki	voorwaartse rechte stoot	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
furi uchi	slingerende slag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
furi tsuki	slingerende stoot	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
gyaku tsuki	tegenovergestelde stoot (been)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
haito uchi	duim zijde slag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
hiji ate	elleboog slag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
hiraken uchi	platte vuist slag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
jun tsuki	gelijkzijdige stoot (uitvallend)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
kagi tsuki	zijwaartse hoekstoot	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
kata ate	schouder duw	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
kizami tsuki	gelijkzijdige stoot (terugtrekkend)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
kinteki uchi	kruis slag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ko uchi	pols slag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
koto ate	hoofd duw (kopstoot)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
mawashi tsuki	cirkel stoot (hoekstoot)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
nukite tsuki	speerhand steek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
oi tsuki	gelijkzijdige stoot (been)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ura ken uchi	handrug vuiststoot	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ura tsuki	omgedraaide vuiststoot	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
shuto uchi	meshand slag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
shotei tsuki	palmstoot	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
shotei oshi	palmduw	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
tora guchi	tijgerbek (duw/greep)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
yama tsuki	bergstoot	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
yoko tsuki	zijwaartse rechte stoot	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
yubu hasami	vingerschaar (vingersteek)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
washide	bereklaauw (vingertopgreep)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
naga waza	werptechnieken																				
ashi barai	voetveeg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ashi kake uke	voet hoekveeg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ashikubi kake uke	enkelhaakveeg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ashi tori	voetveeg met de handen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
furi nage	zwaaiworp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
koshi nage	heupworp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
tamoe nage	offerworp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
dachi	standen																				
benzoku dachi	schaarstand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
fudo dachi	vrije stand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
hachi dachi	natuurlijke stand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
heiko dachi	schouderbreedte stand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
heisoku dachi	gesloten stand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
iagoshi dachi	knielende stand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
kiba dachi	paardrijstand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
kokutsu dachi	achterwaartse stand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
kosa dachi	kruisstand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
musubi dachi	geopende voet stand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
naihanchi dachi	binnenwaartse (knie) stand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
neko ashi dachi	katstand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
renoj dachi	L-vormige stand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
sanchin dachi	zandloperstand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
shiko dachi	gespreide stand (sumo)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
zenkutsu dachi	diepe frontale stand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

KATA		SOLOVORMEN	
Fykyu	'Promotionele standaard'	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Gekisai dai ichi	Goju-ryu kata	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Gekisai dai ni	Goju-ryu kata	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Tensho	Goju-ryu kata	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Saifuwa	Goju-ryu kata	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Shisochin	Goju-ryu kata	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Sanseru	Goju-ryu kata	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Seiunchin	Goju-ryu kata	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Sesan	Goju-ryu kata	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Sepai	Goju-ryu kata	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Kururunfa	Goju-ryu kata	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Suparinpei	Goju-ryu kata	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Sanchin	Goju-ryu kata	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

KUMITE		FYSIEKE CONFRONTATIES	
kakie		klevende/duwende handen	
	Isolerend / spiergroep:		
	-krachtoefening groot	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
	-krachtoefening klein	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
	Dynamisch / spierketen:		
	-stationair verticaal	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
	-stationair horizontaal	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
	-verticaal in beweging	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
	-horizontaal in beweging	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
	Gevechtsapplicaties:	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

bunkai		gevechtsapplicaties	
Gekisai dai ichi	gevechtsapplicaties (kata)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Gekisai dai ni	gevechtsapplicaties (kata)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Tensho	gevechtsapplicaties (kata)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Saifuwa	gevechtsapplicaties (kata)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Shisochin	gevechtsapplicaties (kata)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Sanseru	gevechtsapplicaties (kata)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Seiunchin	gevechtsapplicaties (kata)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Sesan	gevechtsapplicaties (kata)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Sepai	gevechtsapplicaties (kata)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Kurufunfa	gevechtsapplicaties (kata)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Suparinpei	gevechtsapplicaties (kata)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Sanchin	gevechtsapplicaties (kata)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

doriru		(gevechts)drills	
kakomi fukyu	drill in 4 richtingen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
renzoku fukyu	drill in 1 richting	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
sandan uke barai	3 hoogte niveau's	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
uke waza	enkelvoudig & gecombineerd	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
gekisai renzoku	drill gekisai kata	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

tanren		contact conditionering	
kote kitae	onderarm conditionering	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
	lichaam conditionering	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

randori		vrij gevecht, sparring	
	soft-work	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
	hard-work	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

UNDO		ONDERSTEUENDE TRAINING	
Hojo	krachttraining	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Jubi & Jundo	Warming- up & stretching	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Makiwara +	Objectharding	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

MARTIALE PERSPECTIEVEN

ZELFVERDEDIGING & KARATE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	<u>11</u> <u>12</u> 13 14 15 16 17 18 19 20
ZELFVERDEDIGING & REALISME	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	<u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> 20
KRACHTOVERBRENGING	<u>1</u> 2 3 4 5 6 7 8 9 10	<u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> 15 16 17 18 19 20
OVER STOTEN	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	<u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> 15 16 17 18 19 20
OVER ADEMHALING EN HOUDING	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	<u>11</u> <u>12</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>15</u> <u>16</u> <u>17</u> <u>18</u> <u>19</u> <u>20</u>
OVER LICHAAMSTRAINING	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	<u>11</u> <u>12</u> 13 14 15 16 17 18 19 20