

**1. KIHON****1.1 Ter plaatse**

1.1.1 Tsuki waza: Hachiji dachi : choku tsuki jodan
choku tsuki chudan

1.1.2 Keri waza : Hachiji dachi : mae geri

1.1.3 Uke waza : vanuit Hanmi dachi :

- 1) 3x achtereenvolgend afweren met tegenaanval gyaku tsuki.
- 2) Afweren in FD met tegenaanval gyaku tsuki in Zenkutsu dachi.

<u>Beginhouding in Hanmi dachi</u>	<u>Achterwaarts in Fudo dachi</u>	<u>Tegenaanval in Zenkutsu dachi</u>
1° Gedan kamae	Age uke	Gyaku tsuki
2° Jodan kamae buitenzijde	Soto uke chudan	Gyaku tsuki
3° Jodan kamae binnenzijde	Gedan barai	Gyaku tsuki

1.2 Met verplaatsing (4 herhalingen)**1.2.1 Tsuki waza :**

Fudo Dachi, gedan barai: oi tsuki jodan, Zenkutsu dachi.
Fudo Dachi, gedan barai: oi tsuki chudan, Zenkutsu dachi.

1.2.2 Keri waza :

Zenkutsu dachi, morote gedan barai: mae geri.

1.2.3 Uke waza : Tegenaanval gyaku tsuki na de 4de afweer.

<u>Beginhouding in Hanmi dachi</u>	<u>Achterwaarts in Fudo dachi</u>	<u>Tegenaanval in Zenkutsu dachi</u>
1° Gedan kamae	4x Age uke	Gyaku tsuki
2° Jodan kamae buitenzijde	4x Soto uke chudan	Gyaku tsuki
3° Jodan kamae binnenzijde	4x Gedan barai	Gyaku tsuki

2. KUMITE Ippon kumite**2.1 Beginhouding** Technieken**TORI :**

Fudo Dachi, gedan barai: Oi tsuki jodan, Zenkutsu dachi.

UKE :

Hanmi dachi, gedan kamae: Age uke, Fudo dachi; gyaku tsuki, Zenkutsu dachi.

2.2 Beginhouding

Technieken

TORI :

Fudo Dachi, gedan barai:

Oi tsuki chudan, Zenkutsu dachi.

UKE :

Hanmi dachi, Jodan kamae buitenzijde:

Soto uke (b), Fudo dachi; gyaku tsuki, Zenkutsu dachi.

2.3 Beginhouding

Technieken

TORI :

Zenkutsu Dachi, morote gedan barai:

Mae geri, Zenkutsu dachi.

UKE :

Hanmi dachi, Jodan kamae binnenzijde:

Gedan barai (c), Fudo dachi; gyaku tsuki, Zenkutsu dachi.

3. **KATA**

Taikyoku shodan

4. **CONTROLETTEST**

Vanuit Hachiji dachi: choku tsuki jodan uitvoeren op een stilstaande partner.

5. **DOMINANTEN**

Goed gesloten vuisten.

Nauwkeurigheid van de vuisttechniek: jodan, chudan, hikite.

6. **MENTAAL**

Voorkomen: hygiëne & karate-gi

Dojo-etiquette