



1. KIHON

1.1 Met verplaatsing

1.1.1 Tsuki waza / Uchi waza :

Fudo dachi : kizami tsuki, gyaku tsuki, oi komi gyaku tsuki, kizami tsuki, oi tsuki, gyaku tsuki.

1.1.2 Keri waza : 2 technieken met hetzelfde been

Kiba dachi : (overstappen naar kosa dachi)
yoko geri keage, yoko geri kekomi; mawashi geri, ura mawashi geri;
ura mawashi geri, mawashi geri; ushiro geri, ura mawashi geri neerkomen in fudo dachi.

1.1.3 Combinatie :

- 1° kizami tsuki, oi tsuki, gyaku tsuki;
gedan barai (Kiba dachi), uraken; yoko geri kekomi;
age uke, soto uke (zelfde arm), gyaku tsuki;
kizami mae geri, mae geri, kizami tsuki; gyaku tsuki
- 2° kizami tsuki, gyaku tsuki, oi komi gyaku tsuki;
gedan barai (Kiba dachi), uraken; mawashi geri;
soto uke (45°), gedan barai, uraken; gyaku tsuki;
kizami mawashi geri, mawashi geri, gyaku tsuki; uraken
- 3° gyaku tsuki jodan, oi komi gyaku tsuki chudan, kizami tsuki;
gedan barai (Kiba dachi), uraken; ura mawashi geri;
gedan barai (45°), uchi uke, kizami tsuki; gyaku tsuki;
kizami mae geri, ushiro mawashi geri, gyaku tsuki; uraken

2. KUMITE 3 oefeningen op 3 niveaus

2.1 Sanbon kumite

- 1° Tori: oi tsuki jodan, otoshi uke, uraken (zelfde arm)
Uke: Hanmi dachi, gedan kamae: age uke, gyaku tsuki, nagashi uke, kai ashi achterwaarts
- 2° Tori: oi tsuki chudan, gedan barai, uraken (zelfde arm)
Uke: Hanmi dachi, chudan kamae buitenzijde: soto uke, gyaku tsuki, nagashi uke, kai ashi achterwaarts
- 3° Tori: mae geri, gyaku gedan darai; kizami tsuki
Uke: Hanmi dachi, jodan kamae binnenzijde: gedan barai (45°), gyaku tsuki,
nagashi uke, kizami mawashi geri

2.2 Kumite op 3 niveaus

(vervolg op kumite 8ste Kyu)

1° Tori: oi tsuki jodan

Uke: Hanmi dachi, gedan kamae: age uke, gyaku tsuki

vervolgens:

Tori: otoshi uke, uraken (zelfde arm, op dezelfde lijn blijven)

Uke: Hanmi dachi, gyaku gedan kamae binnenzijde: met voorste been ontwijken, gyaku tate shuto uke; mawashi geri; gyaku tsuki

2° Tori: oi tsuki chudan

Uke: Hanmi dachi, chudan kamae buitenzijde: soto uke (30°), gyaku tsuki

vervolgens:

Tori: gedan barai, uraken (zelfde arm, ontwijken 45°)

Uke: Hanmi dachi, gyaku gedan kamae binnenzijde: met voorste been ontwijken, gyaku tate uke; ura mawashi geri; uraken

3° Tori: mae geri

Uke: Hanmi dachi, jodan kamae binnenzijde: gedan barai (30°), gyaku tsuki,

vervolgens:

Tori: soto uke, uraken (zelfde arm, ontwijken 45°)

Uke: soto uke, ruggewaarts draaiend arm grijpen, empi (rug of hoofd)

Een andere mogelijkheid zou zijn:

Na uke met dezelfde arm voert Tori kai ashi achterwaarts uit

Uke volgt met : 1° kizami mawashi geri

2° ura mawashi geri

3° ushiro mawashi geri

Tori: vrije afweer en tegenaanval

2.3 Kumite op 3 niveaus

(vervolg op kumite 4de Kyu)

1° Tori: oi tsuki jodan, gyaku tate uke

Uke: age uke, gyaku haito (Tori uit evenwicht brengen)

vervolgens:

Uke: tai sabaki, shuto uchi naar de keel, ashi barai (voorste been), volgen naar de grond met tsuki

2° Tori: oi tsuki chudan, gyaku soto uke

Uke: tate shuto, gyaku nukite (arm Tori trekken)

vervolgens:

Uke: kizami mawashi tsuki, nek Tori grijpen (zelfde arm), hiza geri; kai ashi achterwaarts 45° t.o.v. Tori, Tori werpen, volgen naar de grond met tsuki

3° Tori: mae geri, gyaku tate uke

Uke: gedan barai, voorste arm Tori grijpen (controle), gyaku shuto uchi

vervolgens:

Uke: instappen kai ashi, gyaku uraken; achterste been Tori haken (o soto gari), hoofd of nek voorwaarts duwen, Tori werpen, volgen naar de grond met tsuki

Opmerking:

In de oefeningen wordt steeds 1 arm van Tori gegrepen.

Daardoor is deze verplicht steeds af te weren met gyaku uke.

3. **KATA**

3.1 Kanku dai

3.2 Bassai dai ura

3.3 Tekki shodan go

3.4 Bunkai van Tekki shodan

4. **CONTROLETTEST**

Breektechnieken.

5. **DOMINANTEN**

Volledige beheersing van alle technieken.

6. **MENTAAL**

Zoeken naar efficiëntie.

Zich bewust zijn van zijn bekwaamheid.

Nederigheid.

Een voorbeeld zijn.