



1. **KIHON**

1.1 **Met verplaatsing**

1.1.1 **Tsuki waza / Uchi waza :**

Fudo dachi : kizami tsuki, uraken uchi (met dezelfde arm).
kizami tsuki, gyaku uraken uchi.
kizami tsuki, gyaku tsuki, uraken uchi.
oi tsuki jodan, kai ashi schuin voorwaarts (45°), gyaku uraken uchi.
oi tsuki jodan, gyaku tsuki, osae uke, tsugi ashi schuin voorwaarts (45°), gyaku uraken uchi.

1.1.2 **Keri waza :** veranderende volgtechnieken:

Fudo dachi :	mae geri, uraken uchi; gyaku tsuki; yoko geri, uraken uchi; gyaku tsuki; ura mawashi geri, uraken uchi; gyaku tsuki; mawashi geri, uraken uchi; gyaku tsuki; ushiro geri, uraken uchi; gyaku tsuki;	mae geri, gyaku tsuki; uraken uchi. yoko geri, gyaku tsuki; uraken uchi. ura mawashi geri, gyaku tsuki; uraken uchi. mawashi geri, gyaku tsuki; uraken uchi. ushiro geri, gyaku tsuki; uraken uchi.
--------------	---	---

1.1.3 **Combinatie :**

1° tate empi jodan (Zenkutsu dachi); ushiro empi (kokutsu dachi); yoko empi (Kiba dachi);
mawashi empi (Fudo dachi); Otoshi empi (Neko ashi dachi).

2° vanuit Hanmi dachi gyaku uraken uchi, 3 richtingen met 3 verschillende verplaatsingen: R1

A. nagashi uke (met voorste been zijwaarts ontwijken), gyaku uraken uchi, R2
tai sabaki en terugkomen in kamae in de richting van R1.

B. age uke, gyaku uraken (dezelfde arm) met kai ashi 45° voorwaarts, R3
tai sabaki en terugkomen in kamae in de richting van R2.

C. soto uke, gyaku uraken met tsugi ashi 30° voorwaarts,
tai sabaki en terugkomen in kamae in de richting van R3.

3° idem als 2°, maar na elke afweer een tegenaanval met dezelfde arm toevoegen.

Voorbeeld : nagashi uke, shuto uchi.
age uke, tate tsuki.
soto uke, mawashi tsuki (reactie).

2. **KUMITE**

2.1 **Aanvalstechnieken / Seme waza :** 5 combinaties tsuki waza uit de kihon

Tori :

kizami tsuki, uraken uchi (met dezelfde arm).
kizami tsuki, gyaku uraken uchi.
kizami tsuki, gyaku tsuki, uraken uchi (tai sabaki).
oi tsuki jodan, kai ashi schuin voorwaarts (45°),
gyaku uraken uchi.
oi tsuki jodan, gyaku tsuki, osae uke, tsugi ashi
schuin voorwaarts (45°), gyaku uraken uchi.

Uke :

nagashi uke.
nagashi uke.
nagashi uke, gedan barai.
age uke.
age uke, soto uke.

2.2 **Afweertechneken / Uke waza :**

Tori :

kizami tsuki.
gyaku tsuki.
oi tsuki jodan.

Uke :

nagashi uke, gyaku uraken uchi.
soto uke, gyaku uraken uchi (45°).
age uke, gyaku uraken uchi (45°).

Daarna idem, + tegenaanval met dezelfde arm.

2.3 **Deai-technieken :** geen afweer, aanvallen tijdens de aanval van Tori

Tori :

kizami tsuki.
gyaku tsuki.
oi tsuki jodan.

Uke :

deai gyaku uraken uchi (met voorste been ontwijken).
deai gyaku uraken uchi (1 pas op 45°).
deai uraken uchi (1 pas op 45°).

Daarna idem, maar Tori combineert deze aanvallen en positioneert zich telkens in de richting van Uke.

Bij de 3de aanval staan Tori & Uke in tegenovergestelde kamae (gyaku kamae).

Uke voert dan deai gyaku uraken uchi uit met tsugi ashi (1/2 pas).

2.4 **Jiyu ippon kumite :**

Tori & Uke :

-Vrije positie links of rechts voor.
-Veranderen links of rechts voor tijdens de oefening.
-Vrije afweer en tegenaanval.

-Keri waza: voorste of achterste been.
-Deai toegestaan.

Tori :

1° kizami tsuki.
2° gyaku tsuki.
3° oi tsuki jodan.

4° (kizami) mae geri.
5° (kizami) mawashi geri.
6° ushiro geri.

2.5 **Jiyu kumite :**

Volledig vrij gevecht.

3. **KATA**

3.1 Bassai dai

3.2 Tekki shodan ura

3.3 Heian godan go

3.4 Bunkai van Heian godan

4. **CONTROLETTEST**

Testen van volgende technieken op de makiwara: uraken, gyaku uraken, shuto, haito, teisho, keri waza.

5. **DOMINANTEN**

Gyaku uraken uchi.

6. **MENTAAL**

Respect en controle.