



1. KIHON

1.1 Ter plaatse

1.1.1 Tsuki waza / Uchi waza :

Hachiji dachi : jodan choku tsuki, chudan tate tsuki, chudan ura tsuki, jodan mawashi tsuki.
tate empi uchi, ushiro empi uchi, yoko empi uchi, mawashi empi uchi, otoshi empi uchi.

1.1.2 Uke waza : Hente waza

Hanmi dachi : Age uke, tate tsuki
Soto uke, yoko tsuki
Gedan barai, uraken
Uchi uke, kizami tsuki
otoshi uke, kagi tsuki (of ura tsuki)
Soto uke, (dynamische reactie) mawashi tsuki

1.1.3 Keri waza : combinatie van 2 beentechnieken.

Fudo dachi : kizami (mae ashi) mae geri, mawashi geri.
mae geri (achterwaarts neer), kizami mawashi geri.
mae geri, mawashi geri (met hetzelfde been).

kizami (mae ashi) mae geri, yoko geri zijwaarts.
mae geri (achterwaarts neer), kizami yoko geri voorwaarts.
mae geri, yoko geri zijwaarts (met hetzelfde been)..

1.2 Met verplaatsing

1.2.1 Keri waza :

Kiba dachi : mae geri achterwaarts neer in Kiba dachi, gedan barai, uraken uchi; yoko gerikeage;
yoko geri kekomi; mawashi geri; ura mawashi geri; ushiro geri, uraken (neerkomen in fudo dachi).

1.2.2 Combinatie : Principe: voorwaarts tsuki waza 1,2,3,4 & 5 technieken
achterwaarts uke waza met hente waza
voorwaarts keri waza

- 1° Oi tsuki jodan; age uke, tate tsuki; gyaku tsuki; mae geri, gyaku tsuki; jiyu kamae.
- 2° Kizami tsuki, oi tsuki jodan; soto uke, yoko tsuki; gyaku tsuki; yoko geri kekomi, gyaku tsuki; jiyu kamae.
- 3° Kizami tsuki, oi tsuki jodan, gyaku tsuki; uchi uke, kizami tsuki; gyaku tsuki; mawashi geri, gyaku tsuki; jiyu kamae.
- 4° Kizami tsuki, sanbon tsuki; gedan barai, uraken; gyaku tsuki; ura mawashi geri, gyaku tsuki; jiyu kamae.
- 5° Kizami tsuki, oi tsuki jodan, gyaku tsuki, oi komi gyaku tsuki, kizami tsuki; soto uke jodan, mawashi tsuki; gyaku tsuki; ushiro mawashi geri, uraken uchi; jiyu kamae.

2. **KUMITE**

2.1 Kihon ippon kumite : Uke: hente waza

Tori :

kizami tsuki jodan
gyaku tsuki chudan
oi tsuki jodan
oi tsuki chudan
mae geri
yoko geri kekomi
mawashi geri
ura mawashi geri
ushiro geri

Uke :

soto uke, uraken uchi; gyaku tsuki
gedan barai, kagi tsuki; gyaku tsuki
age uke, tate tsuki, gyaku tsuki
soto uke, yoko tsuki; gyaku tsuki
gedan barai, uraken uchi; gyaku tsuki
otoshi uke, ura tsuki; gyaku tsuki
uchi uke, kizami tsuki; gyaku tsuki
soto uke, mawashi tsuki; gyaku tsuki
kake uke, uraken uchi; gyaku tsuki

2.2 Jiyu ippon kumite : vrije positie, keuze links of rechts, voorste of achterste been.

Tori :

kizami tsuki
gyaku tsuki
mae geri
mawashi geri

Uke :

vrije afweer & tegenaanval
vrije afweer & tegenaanval
vrije afweer & tegenaanval
vrije afweer & tegenaanval

3. **KATA**

3.1 Tekki shodan

3.2 Heian godan ura

3.3 Heian yondan go

3.4 Bunkai van Heian yondan

4. **CONTROLETST**

Testen van volgende technieken op de makiwara: mae geri, mawashi geri, gyaku tsuki.

5. **DOMINANTEN**

Hente waza: afweer en tegenaanval met dezelfde arm.

6. **MENTAAL**

Volharding en wilskracht bij de inspanning.