



1. KIHON

1.1 Ter plaatse

1.1.1 Uchi waza: aanvallen met open hand.

Hanmi dachi : achterwaarts gedan wapenen met rechterarm.
jodan gyaku haito uchi; jodan wapenen met dezelfde arm.
jodan gyaku shuto uchi; hikite aan de heup met dezelfde arm.
jodan nukite; achterwaarts gedan wapenen met dezelfde arm.

idem met linkerarm...

1.1.2 Uke waza : afweer en tegenaanval met open hand.

Hanmi dachi : age uke, gelijktijdig met andere arm hikite gedan; gyaku haito uchi.
tate shuto uke, gelijktijdig met andere arm hikite aan de heup; gyaku nukite.
gedan barai, gelijktijdig met andere arm hikite jodan; gyaku shuto uchi.

Fudo dachi : idem, tegenaanvallen uitvoeren in zenkutsu dachi.

1.1.3 Keri waza :

Hachiji dachi : mae geri - mawashi geri
mae geri - yoko geri
mae geri - ushiro geri

2 technieken uitvoeren met wisselen van been.
2 technieken uitvoeren met hetzelfde been.

1.2 Met verplaatsing

1.2.1 Keri waza :

Fudo dachi : mae geri (terugplaatsen), gedan barai in Kiba dachi; yoko geri kekomi; mawashi geri;
ura mawashi geri; ushiro mawashi geri; neerkomen in Fudo dachi met uraken uchi.

1.2.2 Combinatie :

Fudo dachi :
1° oi tsuki jodan; age uke met hikite gedan, gyaku haito uchi; mawashi geri, gyaku tsuki;
kamae.
2° oi tsuki chudan; tate shuto uke (30° binnenwaarts pivoteren), gyaku nukite; ura mawashi geri,
gyaku tsuki; kamae.
3° mae geri; gedan barai (30° binnenwaarts pivoteren) met hikite jodan, gyaku shuto uchi;
ushiro mawashi geri, gyaku tsuki; kamae.

2. **KUMITE**

2.1 Kihon ippon kumite :

Tori : vanuit Fudo dachi, jiyu kamae Uke : vanuit Hanmi dachi, correcte kamae

kizami tsuki jodan
gyaku tsuki chudan
oi tsuki jodan

oi tsuki chudan

mae geri

nagashi uke; gyaku shuto uchi of gyaku haito uchi.
osae uke; gyaku teisho uchi.
age uke of tate uke; gi grijpen, gyaku haito.
(evenwicht Tori verbreken door zijn arm naar de buitenzijde te verplaatsen)
tate shuto, tai sabaki 30° aan binnenzijde Tori; gi grijpen,
gyaku nukite. (Tori naar je toe trekken)
gedan barai, tai sabaki 30° aan binnenzijde Tori, hikite jodan;
gyaku shuto.

2.2 Jiyu ippon kumite :

Tori :

kizami tsuki
gyaku tsuki
mae geri
mawashi geri

Uke :

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

Opmerking: Tori & Uke mogen vrij van positie wisselen.

3. **KATA**

3.1 Heian godan

3.2 Heian yondan ura

3.3 Heian sandan go

3.4 Bunkai van Heian sandan

4. **CONTROLETTEST**

kizami tsuki, gyaku tsuki.
kizami tsuki, oi tsuki.
oi tsuki jodan, gyaku tsuki.
gyaku tsuki jodan, oi komi gyaku tsuki chudan.
gyaku tsuki chudan, kizami tsuki.

3 van de 5 tsuki-aanvalstechnieken (uit kihon 6de kyu) uitvoeren op een partner.

5. **DOMINANTEN**

Open hand technieken (kaisho)

6. **MENTAAL**

Inspanning ontwikkelen.