



1. **KIHON**

1.1 Ter plaatse

1.1.1 Tsuki waza:

Hachiji dachi : sanbon tsuki: jodan choku tsuki, chudan Tate tsuki, chudan ura tsuki

Fudo dachi : uraken (yori ashi voorwaarts), gyaku tsuki (zenkutsu dachi), kamae (yori ashi voorwaarts)

1.1.2 Keri waza :

Heisoku dachi : mae geri.
yoko geri keage.
yoko geri kekomi.
mawashi geri
ura mawashi geri
ushiro geri

Fudo dachi : kizami (mae ashi) mae geri, mawashi geri.

1.1.3 Uke waza :

Hanmi dachi : 5 basisafweren achtereenvolgend uitvoeren + gyaku tsuki.
a) in positie hanmi dachi.
b) vanuit hanmi dachi naar fudo dachi, gyaku tsuki in zenkutsu dachi,
dan kamae in fudo dachi.

1.2 Met verplaatsing

1.2.1 Keri waza :

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

1.2.2 Combinatie : Principe: tsuki waza voorwaarts
uke waza achterwaarts
keri waza voorwaarts

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

2. **KUMITE**

2.1 Kihon ippon kumite :

Tori :

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

Uke :

age uke of tate uke, gyaku tsuki
soto uke, gyaku tsuki
gedan barai of kake uke, gyaku tsuki
otoshi uke, gyaku tsuki
soto uke, gyaku tsuki
uchi uke, gyaku tsuki
soto uke of kake uke, gyaku tsuki

2.2 Jiyu ippon kumite :

Tori :

kizami tsuki
gyaku tsuki

Uke :

vrije afweer, gyaku tsuki
vrije afweer, gyaku tsuki

3. **KATA**

3.1 Heian yondan

3.2 Heian sandan ura

3.3 Heian nidan go

3.4 Bunkai van Heian nidan

4. **CONTROLETTEST**

De 7 aanvalstechnieken van de kumite op een partner uitoefenen die in kamae staat.
1 maal langzaam, 1 maal snel.

5. **DOMINANTEN**

Principe van spanning en ontspanning.
Vlotheid van opeenvolgende technieken.
Snelheid van de verplaatsingen in kihon.

6. **MENTAAL**

Zoeken naar technische foutjes en verbetering ervan.