



1. KIHON

1.1 Ter plaatse

1.1.1 Tsuki waza:

Hachiji dachi : jodan choku tsuki
chudan tate tsuki
sanbon tsuki (jodan, chudan ,chudan)

Fudo dachi : kizami tsuki, gyaku tsuki (zenkutsu dachi) , kamae

1.1.2 Keri waza :

Heisoku dachi : mae geri.
yoko geri keage.
yoko geri kekomi.

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

1.1.3 Uke waza :

Hanmi dachi : 5 basisafweren achtereenvolgend uitvoeren + gyaku tsuki.

1.2 Met verplaatsing

1.2.1 Tsuki waza : opeenvolging van 2 vuisttechnieken.

Fudo dachi : 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.

1.2.2 Keri waza :

Kiba dachi : yoko geri keage; yoko geri kekomi; mawashi geri; ura mawashi geri.

Fudo dachi :	mae geri, gyaku tsuki	1 x gyaku tsuki aanhouden; 1 x in kamae terugkomen.
	mawashi geri, gyaku tsuki	1 x gyaku tsuki aanhouden; 1 x in kamae terugkomen.
	yoko geri, gyaku tsuki	1 x gyaku tsuki aanhouden; 1 x in kamae terugkomen.

1.2.3 Uke waza :

Achterwaarts, de 5 basisafweren achtereenvolgend uitvoeren met gyaku tsuki
1 x gyaku tsuki aanhouden; 1 x in kamae terugkomen.

2. **KUMITE** Sanbon kumite

Tori : doe 3 maal dezelfde oefening :
Fudo Dachi/: kizami tsuki (kamae); oi tsuki jodan (kamae); gyaku tsuki chudan (kamae).

2.1 Uke : Hanmi dachi: nagashi uke (fudo dachi) dan 1 pas achterwaarts.
Hanmi dachi, jodan kamae: jodan soto uke (fudo dachi) dan 1 pas achterwaarts.
Hanmi dachi, jodan kamae: otoshi uke (fudo dachi 45°), gyaku tsuki, kamae.

2.2 Uke : Hanmi dachi: nagashi uke (fudo dachi) dan ½ pas achterwaarts in.
Hanmi dachi, gedan kamae: tate uke (fudo dachi) dan ½ pas achterwaarts.
Hanmi dachi, jodan kamae: otoshi uke (fudo dachi 45°), gyaku tsuki, kamae.

2.3 Uke : Hanmi dachi: nagashi uke (fudo dachi), soto uke jo (fudo dachi), gedan barai,
gyaku tsuki, kamae.

In de 3de oefening veranderd Tori het ritme van de aanvalstechnieken.
bijvoorbeeld: 1,2...3 / 1...2,3 / 1,2,3

3. **KATA**

3.1 Heian sandan

3.2 Heian nidan ura

3.3 Heian shodan go

3.4 bunkai Heian shodan

4. **CONTROLETTEST**

Doe 3 van de 5 tsuki waza oefeningen van de kihon naar een stilstaande partner.

5. **DOMINANTEN**

Positie en gebruik van de heupen in Uke-waza.

6. **MENTAAL**

Concentratie.