



1. **KIHON**

1.1 Ter plaatse

1.1.1 Tsuki waza:

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

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

1.1.2 Keri waza :

Heisoku dachi : mae geri.
yoko geri keage.

Zenkutsu dachi : mae geri.

1.1.3 Uke waza :

Hanmi dachi : 5 basisafweren achtereenvolgend uitvoeren + gyaku tsuki.

1.2 Met verplaatsing (4 herhalingen)

1.2.1 Tsuki waza :

Fudo dachi : kizami tsuki, gyaku tsuki. (yori ashi, yori ashi)
kizami tsuki, gyaku tsuki. (tsugi ashi, yori ashi)
oi tsuki.
oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan.

1.2.2 Keri waza :

Zenkutsu dachi : mae geri

Kiba dachi : (overstappen naar kosa dachi) yoko geri keage
yoko geri kekomi
ura mawashi geri.

Fudo dachi : mae geri, kizami tsuki; yoko geri kekomi, uraken uchi; mawashi geri, uraken uchi;

1.2.3 Uke waza : 2 verschillende ritmes: 1 gelijktijdig : verplaatsen en afweren
2 ter plaatse afweren (FD), daarna verplaatsing naar achter.

vanuit Hanmi dachi : age uke (Fudo dachi), gyaku tsuki (Zenkutsu dachi) bij de 4^{de} afweer.
soto uke (Fudo dachi), gyaku tsuki (Zenkutsu dachi) bij de 4^{de} afweer.
uchi uke (Fudo dachi), gyaku tsuki (Zenkutsu dachi) bij de 4^{de} afweer.
gedan barai (Fudo dachi), gyaku tsuki (Zenkutsu dachi) bij de 4^{de} afweer.
shuto uchi uke (Kokutsu dachi), gyaku nukite (Zenkutsu dachi) bij de 4^{de} afweer.

2. **KUMITE** Nihon kumite (4 verschillende oefeningen)

elke oefening bestaat uit 2 fasen, de eerste fase is voor elke oefening gelijk:

Tori :
Fudo Dachi: oi tsuki jodan.

Uke :
Hanmi dachi, gedan kamae/
tate uke (Fudo dachi) dan 1 pas achterwaarts

2.1 2de fase Oefening1 :

Tori : Fudo Dachi, jiyu kamae: oi tsuki jodan.
Uke : Hanmi dachi, jodan kamae buitenzijde:
nagashi uke (yori ashi achterwaarts), gyaku tsuki, jiyu kamae.

2.2 2de fase Oefening2 :

Tori : Fudo Dachi, jiyu kamae: oi tsuki chudan.
Uke : Hanmi dachi, jodan kamae buitenzijde:
soto uke (Fudo dachi, tai sabaki 30° buitenwaarts), gyaku tsuki, jiyu kamae.

2.3 2de fase Oefening3 :

Tori : Fudo Dachi, jiyu kamae: mae geri.
Uke : Hanmi dachi, jodan kamae binnenzijde:
gedan barai (Fudo dachi, tai sabaki 30° binnenwaarts), gyaku tsuki, jiyu kamae.

2.4 2de fase Oefening4 :

Tori : Fudo Dachi, jiyu kamae: mawashi geri.
Uke : Hanmi dachi, gedan kamae binnenzijde:
uchi uke (Fudo dachi), gyaku tsuki, jiyu kamae.

3. **KATA**

3.1 Heian nidan

3.2 Heian shodan ura

3.3 Taikyoku shodan go

3.4 bunkai van Taikyoku shodan

4. **CONTROLETTEST**

Vanuit Fudo dachi en in jiyu kamae : kizami tsuki en gyaku tsuki, met yori ashi verplaatsing, uitvoeren op een partner in jiyu kamae.

5. **DOMINANTEN**

Positie Fudo dachi en Zenkutsu dachi.
Van Fudo dachi naar Zenkutsu dachi en omgekeerd.

6. **MENTAAL**

Ingesteldheid
Volharding