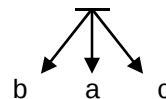
**1. KIHON****1.1 Ter plaatse****1.1.1 Tsuki waza:** Hachiji dachi : choku tsuki**1.1.2 Keri waza :** Hachiji dachi : mae geri**1.1.3 Uke waza :** vanuit Hanmi dachi :

1) De aangepaste beginhouding aannemen.

2) Afweren in FD met Yori Ashi in de goede richting.(a,b, of c)



3) Tegenaanval gyaku tsuki in Zenkutsu dachi en terugkomen in jiyu kamae met yori ashi achterwaarts.

<u>Beginhouding in Hanmi dachi</u>	<u>Achterwaarts in Fudo dachi</u>	<u>Richting</u>	<u>Tegenaanval in Zenkutsu dachi</u>	<u>Yori ashi achterwaarts</u>
1° Gedan kamae	Age uke	a	Gyaku tsuki	Jiyu kamae
2° Jodan kamae buitenzijde	Soto uke chudan	b	Gyaku tsuki	Jiyu kamae
3° Jodan kamae binnenzijde	Gedan barai	c	Gyaku tsuki	Jiyu kamae
4° Gedan kamae	Uchi uke chudan	c	Gyaku tsuki	Jiyu kamae

1.2 Met verplaatsing (4 herhalingen)**1.2.1 Tsuki waza :**

Fudo Dachi, gedan barai: oi tsuki jodan, Zenkutsu dachi.

Fudo Dachi, gedan barai: oi tsuki chudan, Zenkutsu dachi.

1.2.2 Keri waza :

Zenkutsu dachi, morote gedan barai: mae geri.

Fudo Dachi, jiyu kamae: mawashi geri.

Kiba Dachi, jiyu kamae: yoko geri keage, yoko geri kekomi.

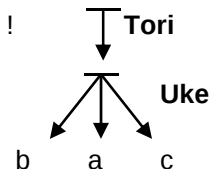
1.2.3 Uke waza : Tegenaanval gyaku tsuki na de 4de afweer.Achterwaarts in Fudo dachi:

Age uke	4 ^{de} keer + gyaku tsuki in Zenkutsu dachi,	yori ashi achterwaarts naar jiyu kamae.
Soto uke chudan	4 ^{de} keer + gyaku tsuki in Zenkutsu dachi,	yori ashi achterwaarts naar jiyu kamae.
Gedan barai	4 ^{de} keer + gyaku tsuki in Zenkutsu dachi,	yori ashi achterwaarts naar jiyu kamae.
Uchi uke chudan	4 ^{de} keer + gyaku tsuki in Zenkutsu dachi,	yori ashi achterwaarts naar jiyu kamae.

Achterwaarts in Kokutsu dachi:

Shuto uchi uke	4 ^{de} keer + gyaku nukite in Zenkutsu dachi,	yori ashi achterwaarts naar jiyu kamae.
----------------	--	---

2. **KUMITE** Ippon kumite Principes van uke-waza uit kihon blijven behouden !



2.1 Beginhouding

Technieken

TORI :

Fudo Dachi, gedan barai:

Oi tsuki jodan, Zenkutsu dachi.

na tegenaanval van uke achterwaarts yori ashi, jiyu kamae

UKE :

Hanmi dachi, gedan kamae:

Age uke (a), Fudo dachi; gyaku tsuki, Zenkutsu dachi; achterwaarts yori ashi, jiyu kamae

2.2 Beginhouding

Technieken

TORI :

Fudo Dachi, gedan barai:

Oi tsuki chudan, Zenkutsu dachi.

na tegenaanval van uke achterwaarts yori ashi, jiyu kamae

UKE :

Hanmi dachi, Jodan kamae buitenzijde:

Soto uke (b), Fudo dachi; gyaku tsuki, Zenkutsu dachi; achterwaarts yori ashi, jiyu kamae

2.3 Beginhouding

Technieken

TORI :

Zenkutsu Dachi, morote gedan barai:

Mae geri, Zenkutsu dachi.

na tegenaanval van uke achterwaarts yori ashi, jiyu kamae

UKE :

Hanmi dachi, Jodan kamae binnenzijde:

Gedan barai (c), Fudo dachi; gyaku tsuki, Zenkutsu dachi; achterwaarts yori ashi, jiyu kamae

2.4 Beginhouding

Technieken

TORI :

Morote gedan barai, Fudo Dachi, jiyu kamae:

Mawashi geri, Fudo dachi.

na tegenaanval van uke achterwaarts yori ashi, jiyu kamae

UKE :

Hanmi dachi, gedan kamae:

Uchi uke (c), Fudo dachi; gyaku tsuki, Zenkutsu dachi; achterwaarts yori ashi, jiyu kamae

3. **KATA**

3.1 Heian shodan

3.2 Taikyoku shodan ura

4. **CONTROLETTEST**

Vanuit Fudo dachi houding gedan barai : gyaku tsuki ter plaatse uitvoeren op een partner in jiyu kamae.

5. **DOMINANTEN**

Hiki ashi bij uitvoeren keri waza.

6. **MENTAAL**

Stiptheid.
Regelmaat.