

Kihon

In Zenkutsu dachi (ZKD) 5 stappen heen en terug:

- | | |
|--|-------------------|
| • Sanbon tsuki (tate, ura) | Heen- en terugweg |
| • Age Uke, haito uchi | Heen- en terugweg |
| • Gedan Barai, uraken, gyaku tsuki, uraken | Heen- en terugweg |
| • Mae geri chudan, dippen mawashi jodan | Heen- en terugweg |
| • Yoko geri kekomi (duwtrap) | Heen- en terugweg |
| • Yoko geri Keage (snaptrap) | Heen- en terugweg |
| • Ura mawashi geri | Heen- en terugweg |

Kata

- Heian Godan

Noodel Kumite

Noodel = tik op arm of been **Actie** = wat je aantikt is eindtechniek

Noodel = omhoog klappen **Actie** = ura mawashi voorste been, terug en achterste been

Noodel = omhoog klappen **Actie** = mawashi voorste been, terug en achterste been ura mawashi

Jiyu Kumite (KUD)

Samen met een partner. De oefening voer je om en om uit.

- Tsuki (voorste arm), mawashi (voorste been)
- Tsuki (voorste arm), ura mawashi (voorste been)
- Om- en om armtechniek(en), partner blokt
- Om- en om beentechniek(en), partner blokt
- Om- en om vrije sparringtechnieken

Vuistbescherming en bitje verplicht!!!

Jiyu Kumite (KUD) sparren. Toon een juiste:

- Controle / reactiesnelheid / fighting spirit / conditie

Overige

- Leg uit wat een juko, wazari en ippon score is.
- Groet ceremonie