

**Kihon**

5 stappen heen en terug (met mawate), let op kimé en correct heupgebruik!:

- |  |                   |
|--|-------------------|
| • Sanbon tsuki                             | Heen- en terugweg |
| • Age uke, shuto uchi                      | Heenweg           |
| • Gedan barai, uraken, gyaku tsuki         | Terugweg          |
| • Uchi uke, kisame tsuki, gyaku tsuki      | Heenweg           |
| • Soto uke, enpi (KBD)                     | Terugweg          |
| • Uraken, gyaku tsuki                      | Heenweg           |
| • Shuto uke (KKD), kisame mae geri, nukite | Terugweg          |
| • Tetsui (KBD)                             | Heen- en terugweg |

Geru waza (achterste been voor neerzetten, ZKD)

- |  |                   |
|--|-------------------|
| • Mae Geri   | Heenweg           |
| • Mawashi geri                                     | Terugweg          |
| • Yoko geri kekomi (duwtrap, verlenging heup)      | Heen- en terugweg |
| • Yoko geri keage (KBD, vanuit knieholte snaptrap) | Heen- en terugweg |

**Kata**

- Heian Shodan
- Heian Nidan
- Heian Sandan
- Heian Yondan

**Ippon Kumite** (met partner) V: schuift tijdens aanval, counter ook met bijdschuiven voor impact.

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Aanval</b> = Jodan    | <b>Verdediging</b> = age Uke, shuto uchi (bijdschuiven)                            |
| <b>Aanval</b> = Chudan   | <b>Verdediging</b> = uchi Uke, kisame, gyaku tsuki (bijdschuiven)                  |
| <b>Aanval</b> = Chudan   | <b>Verdediging</b> = shuto Uke, kisame mae geri, gyaku nukite jodan (bijdschuiven) |
| <b>Aanval</b> = Chudan   | <b>Verdediging</b> = soto Uke, enpi (KBD achterste been bijdschuiven)              |
| <b>Aanval</b> = Mae-geri | <b>Verdediging</b> = gedan barai, uraken, gyaku tsuki (bijdschuiven)               |

**Vuistbescherming en bitje verplicht!!!**

**Jiyu Kumite (KUD)** Samen met een partner. De oefening voer je om en om uit.

- 1-2tje, mawashi geri (trap = achterste been aanschuiven, voorste been trap)
- Voorste been mawashi geri chudan, terug, voorste been mawashi jodan.
- 1-2tje, andere persoon counteren met gyaku tsuki.

ZKD: Zenkutsu dachi  
KKD: Kokutsu dachi  
KUD: Kumite dachi

KBD: Kiba dachi  
JD: Joy dachi