

**Kihon**

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

- |                                      |                   |
|--------------------------------------|-------------------|
| • Sanbon tsuki                       | Heen- en terugweg |
| • Age uke, gyaku tsuki               | Heenweg           |
| • Gedan barai, gyaku tsuki           | Terugweg          |
| • Uchi uke, gyaku tsuki              | Heenweg           |
| • Soto uke, gyaku tsuki              | Terugweg          |
| • Uraken                             | Heenweg           |
| • Shuto uke (KKD), gyaku tsuki (ZKD) | Terugweg          |

Geru waza (achterste been voor neerzetten, ZKD)

- |                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| • Mae Geru chudan            | Heenweg           |
| • Mae Geru jodan             | Terugweg          |
| • Mawashi geru chudan        | Heenweg           |
| • Mawashi geru jodan         | Terugweg          |
| • Yoko geru kekomi (duwtrap) | Heen- en terugweg |

**Kata**

- Heian Shodan
- Heian Nidan
- Heian Sandan

**Ippon Kumite** (met partner)

**Aanval** = Jodan      **Verdediging** = Age Uke (opzij schuiven in ZKD), gyaku tsuki.

**Aanval** = Chudan      **Verdediging** = uchi Uke (opzij schuiven in ZKD), gyaku tsuki.

**Aanval** = Chudan      **Verdediging** = shuto Uke (opzij schuiven in ZKD), gyaku tsuki.

**Aanval** = Chudan      **Verdediging** = Soto Uke (achteruit schuiven in ZKD), gyaku tsuki.

**Aanval** = Mae-geri      **Verdediging** = Gedan barai (opzij schuiven in ZKD), gyaku tsuki.

**Vuistbescherming en bitje verplicht!!!**

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

- Kisame tsuki-gyaku tsuki (voorste arm richting het hoofd, achterste buik)
- Achterste been bijshuiven, voorste been mawashi geru chudan, terug en jodan.
- 1-2tje, achterste been bijshuiven, voorste been mawashi geru jodan.

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

**KBD:** Kiba dachi  
**JD:** Joy dachi