

**Kihon**

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

- In KBD (handen in de zij, rugwaarts) Heen- en terugweg
- Sanbon tsuki (jodan, chudan, chudan) Heenweg
- Age Uke, shuto uchi Terugweg
- Gedan Barai, uraken, gyaku tsuki Heenweg
- Mawashi geri chudan/jodan Heen- en terugweg
- Yoko geri kekomi (duwtrap) Heen- en terugweg

**Kata**

- Heian Yondan

**Ippon Kumite**

Dit laat je 5x zien met een Karate noodel. Daarna geef je de noodel aan je partner

**Noodel** = omhoog klappen      **Actie** = reageren met 1-2 op de buik

**Noodel** = omhoog klappen      **Actie** = reageren met 1-2 op de buik + mawashi tegen noodel

**Noodel** = omhoog/omlaag      **Actie** = stoot op de noodel, noodel omhoog > stoot op de buik

**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)
- Om- en om beentechniek(en)
- Om- en om vrije sparringtechnieken

**Sparring**

Sparringpartij van 1,5 minuut. Toon verschillende technieken en combinaties tijdens het gevecht.