

**Kihon**

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

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| • Oi tsuki Chudan | Heenweg          |
| • Age Uke         | Terugweg         |
| • Oi tsuki Jodan  | Heenweg          |
| • Gedan Barai     | Terugweg         |
| • Uchi Uke        | Heenweg          |
| • Soto Uke        | Terugweg         |
| • Shuto Uke (KKD) | Heen-en-terugweg |

Geru waza (achterste been)

- |                       |                              |
|-----------------------|------------------------------|
| • Mae Geru Chudan     | Heenweg (terug naar de plek) |
| • Mawashi Geru Chudan | Heenweg (terug naar de plek) |

**Kata**

- Heian Shodan
- Heian Nidan

**Ippon Kumite**

Met partner, tegenover elkaar joy dachi. Aanvaller stapt naar achteren met gedan barai en maakt voorwaarts de oi-tsuki aanval. Verdediger achteruit stappen met de blok en counter.

**Aanval** = Jodan      **Verdediging** = Age Uke (achteruit stappen in ZKD), gyaku tsuki.

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

**Aanval** = Mae-geri      **Verdediging** = Gedan barai (schuin stappen 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 (voorste arm)
- Gyaku Tsuki chudan (achterste arm)  
Gyaku tsuki (op tel) tegelijkertijd.  
Mawashi Geru chudan voorste en achterste been (ronde trap)

**ZKD:** Zenkutsu dachi

**KKD:** Kokutsu dachi

**KUD:** Kumite dachi

**KBD:** Kiba dachi

**JD:** Joy dachi