

1° KYU – BRUINE GORDEL – HOOFDTHEMA: SLAG- & STAMPTECHNIEKEN

TEGUMI (dril oefening)

- shomen uchi** – R-verticale slag
afweren naar buiten met L-arm (vingers wijzen naar Uke's ogen), R-arm onder de arm en doorsturen naar de andere zijde, controle met L-hand t.h.v. de elleboog + zelf verticale slag geven
- mawashi zuki** – R-hoekslag
afweren naar buiten met L-arm (hand wijst naar buiten), R-arm onder de arm en doorsturen naar de andere zijde, controle met L-hand t.h.v. de elleboog + zelf hoekslag geven
- choku zuki** – R-directe stoot
afweren naar binnen met L-arm, controle met R-hand t.h.v. de pols, overnemen met controle met L-hand t.h.v. de elleboog + zelf directe stoot geven

Ex KANSETSU NO KATA

Vanuit de **tegumi dril** (de drie verschillende mogelijkheden) moet je op elk ogenblik kunnen overgaan naar de klemmen kata, ongeacht welke klem. Van hieruit zijn er 3 mogelijkheden:
 - de klemmen kata volledig afwerken
 - een aantal klemmen afspreken en verder gaan met de dril
 - een aantal klemmen afspreken en eindigen in een controle op de grond

ATEMI WAZA – SLAG- & STAMPTECHNIEKEN

Oefenvorm: deze technieken worden (afzonderlijk) inge oefend op stootkussens (klein of groot)

kizame zuki (jab) – verre stoot met voorste vuist	mawashi zuki (hoek) – hoekslag
ura zuki (uppercut) – opwaartse stoot	teisho uchi – stoot met de handpalm
haito uchi – slag met de handkant (duimzijde)	ura mawashi geri – achterwaarts draaiende stamp
hiza geri (knee)– kniestoot	mikazuki geri – draaiende stamp met de voetzool
mae tobi geri – voorwaarts springende stamp	yoko tobi geri – zijwaarts springende stamp

Ex TAI-SABAKI-NO-KATA

Toepassing met **keri waza** (stamp technieken)

Afhankelijk van de tai sabaki (groter of kleiner) is de stamp verschillend. Elke richting komt 2 keer aan bod.

1 & 2	1 & 2 bis	3 & 4	3 & 4 bis	5 & 6	5 & 6 bis
1. R mae geri	1. L yoko geri kekomi	3. R mawashi geri	3. R hiza geri	5. R ura mawashi geri	5. ushiro geri (R of L)
2. L mae geri	2. R yoko geri kekomi	4. L mawashi geri	4. L hiza geri	6. L ura mawashi geri	6. ushiro geri (R of L)

MA-AI : Leren omgaan met de verschillende afstanden

TOMA (ver)	(UCHI-) MA (middel)	CHIKAMA (dicht)
Enkel het achterste been kan een doel raken	Beide benen en beide <u>gestrekte</u> armen kunnen raken	Hoekslagen, uppercuts, hoofd, ellebogen en knieën kunnen raken
<i>Oefenvorm: tai sabaki no kata met aanval mae geri + ontwijken in de zes richtingen zonder afweer + 1° techniek TOMA + volgende techniek(en) MA + eindtechniek(en) CHIKAMA</i>		

ATEMI WAZA – SLAG- & STAMPTECHNIEKEN

Oefenvorm: enkele slag- en stampcombinaties op de pads en/of groot stootkussen.

De Engelse benamingen worden gebruikt (omdat die korter zijn) indien beschikbaar.

TOMA (ver)	(UCHI-) MA (middel)	CHIKAMA (dicht)
L-front kick	L-jab – R-cross	L-hook of L-uppercut
(R-side step) L-low kick lead leg	R-cross – L-jab	R-knee
(L-side step) R-side kick	R-backfist – L-cross	L-knee – R-elbow
<i>Je kan ook op korte afstand beginnen en geleidelijk de afstand groter maken.</i>		
<i>Partner slaat met R-pad naar je hoofd → blok met geplooid arm / blok met tegengestelde hand / bob & weave</i>		
CHIKAMA (dicht)	(UCHI-) MA (middel)	TOMA (ver)
(L-arm blok) R-elbow – L-elbow	R-cross – L-jab	R-knee
(R-hand blok) R-backfist – L-hook	L-push – R-cross	R-front kick
(bob & weave) – L-hook	R-cross	R-side kick

Ex ATEMI WAZA – SLAG- & STAMP COMBINATIES**Toepassing van slag- en stampcombinaties tegen AFSTANDSAANVALLEN**

- oi zuki jodan
- mae geri
- mawashi geri
- mawashi zuki (hook of hoekslag)
- hiza geri (kniestoot)

- oi zuki chudan
- yoko geri kekomi
- ushiro geri chudan
- uraken uchi (backhand)
- kizame zuki (jab)

Ex RANDORI MET ATEMI WAZA

Gebruik bij randori de principes van hodoki waza om tot een gunstige positie & AFSTAND te komen.

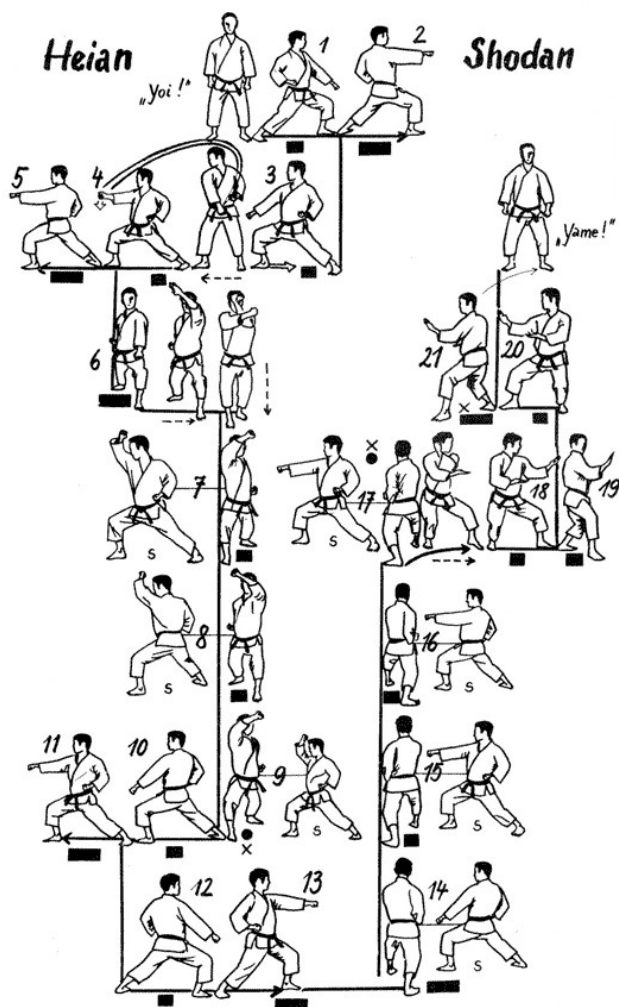
Slag- en stampcombinaties toepassen op diverse grijpaanvallen (langs voor, achter en opzij) + hoekslag.

-- KUMITE – “SPARREN”

Vrij gevecht tegen één tegenstander. Hierin bestaan verschillende fases.

- **Ippon kumite:** statische uitvoering van basiscombinaties (zie vorige graden)
- **Jiyu ippon kumite:** dynamische uitvoering waarbij telkens één aanval wordt afgeweerd; in het begin wordt de aanval nog aangekondigd; bij gevorderde uitvoering wordt de aanval niet aangekondigd

Ex - Jiyu kumite: het volledige vrije gevecht (randori afstand)

Ex HEIAN SHODAN**Ex HEIAN NIDAN**