TRAININGSSCHEMA RICHTING GROEN-BLAUWE EN BLAUWE BAND

Naam:_____

Gebruik je vrije trainingstijd om minimaal 1 onderdeel van dit schema te trainen. Zorg dat je elk onderdeel minimaal 6 keer hebt getraind vóór je examen. Vul na de training in hoe tevreden je bent over je voortgang.

\+ = heel tevreden
O = tevreden
– = niet tevreden

KIHON (basis)

Alle oefeningen starten met groeten en naar links uitstappen

UKE+TSUKI-WAZA
Combinatie van verdedigende technieken en stoottechnieken

Gedan barai + seiken chudan 10 x links en rechts												
Yoko-uke + seiken chudan 10 x links en rechts												
Soto-uke + seiken chudan 10 x links en rechts												
Age-uke + seiken chudan 10 x links en rechts												

KERI-WAZA
Beentechnieken vanuit hanzenkutsu-dachi

Mae-geri (voorwaartse trap) Achterste been 5 x links, 5 x rechts												
Mae-geri Voorste been 5 x links, 5 x rechts												
Mae-geri Om en om voorste en achterste been 10 x												
Mawashi-geri (ronde trap) Achterste been. 5 x links, 5 x rechts												
Mawashi-geri Voorste been 5 x links, 5 x rechts												
Mawashi-geri Om en om voorste en achterste been 10x												

IDO-KIHON (basis in beweging)

TSUKI-WAZA stoottechnieken

Alle oefeningen starten met groeten, linkerbeen naar voren uitstappen met zenkutsu-dachi + gedan-barai

5 stappen naar voren in zenkutsu-dachi, omdraaien, 5 stappen terug, omdraaien, terugkomen

Oi-tsuki jodan													
Oi-tsuki chudan													
Oi-tsuki gedan													
Sanbon-tsuki													
Gyaku-tsuki chudan													

UKE-WAZA verdedigende technieken

Alle oefeningen starten met groeten, naar voren uitstappen met zenkutsu-dachi + gedan-barai

5 stappen voorwaarts, 5 stappen terug. Omdraaien altijd met zenkutsu-dachi + gedan-barai

Age-uke in zenkutsu-dachi												
Yoko-uke in shiko-dachi												
Soto-uke in hanzenkutsu-dachi												
Shuto-uke in neko-ashi-dachi												

KERI-WAZA beentechnieken vanuit zenkutsu-dachi

Alle oefeningen starten met groeten, naar voren uitstappen met zenkutsu-dachi + gedan-barai

5 stappen voorwaarts, 5 stappen terug. Omdraaien altijd met zenkutsu-dachi + gedan-barai

Mae-geri													
Mawashi-geri													
Yoko-geri													

RENZOKU IDO-KIHON

combinatie van beentechnieken + gyaku-tsuki

Alle oefeningen starten met groeten, naar voren uitstappen met zenkutsu-dachi + gedan-barai, vervolgens 1 voetlengte terug naar hanzenkutsu-dachi + gyaku-tsuki

5 stappen voorwaarts, 5 stappen terug. Omdraaien altijd met zenkutsu-dachi + gedan-barai, gevolgd door hanzenkutsu-dachi + gyaku-tsuki

Mae-geri + gyaku-tsuki													
Mawashi-geri + gyaku-tsuki													

KATA

Pinan-shodan												
Pinan-nidan												
Pinan-sandan												

KUMITE

Vastgestelde oefeningen met een partner

Ippon kumite jodan, chudan en gedan												
Bunkai kumite Pinan-shodan 1, 2, 3 en 4												